

高額介護合算療養費の申請をお忘れなく

医療保険と介護保険の両方を自己負担し、世帯で1年間に支払った医療保険と介護保険の自己負担額の合計額が、自己負担限度額(表1・2)を超えると、超えた額が申請により支給されます。基準日(令和7年7月31日)時点で加入していた医療保険者から、支給の対象となる世帯に国民健康保険分は2月下旬以降、後期高齢者医療保険分は3月中旬以降に「申請のお知らせ」を送ります。

計算対象期間 令和6年8月1日～令和7年7月31日の1年間
注意点

- 同じ世帯で同じ医療保険に加入している方が複数名いる場合、自己負担額の合計は世帯で合算(ただし、同じ世帯でも異なる医療保険に加入している場合は合算しない)
- 医療保険、介護保険のいずれかの自己負担額が0円の世帯は対象外
- 超過額が500円以下の場合は支給なし

問合せ 国民健康保険に関すること=保険年金課国民健康保険係☎03-5211-4205、後期高齢者医療保険に関すること=保険年金課後期高齢者医療係☎03-5211-4206、介護保険に関すること=高齢介護課介護事業指定係☎03-5211-4336

表1 70歳以上の方の自己負担限度額(年額)

所得区分	限度額 (医療保険+介護保険)
現役並み所得Ⅲ(住民税課税所得※1690万円以上)	212万円
現役並みⅡ(住民税課税所得※1380万円以上)	141万円
現役並みⅠ(住民税課税所得※145万円以上)	67万円
一般※2(住民税課税所得※145万円未満)	56万円
区分Ⅱ(住民税非課税世帯であり、区分Ⅰに当てはまらない方)	31万円
区分Ⅰ(住民税非課税世帯であり、世帯全員の所得が0円の方)	19万円

※1 住民税課税所得=総所得金額-各種所得控除

※2 後期高齢者医療制度において自己負担割合が「2割」となる方を含む

表2 70歳未満の方の自己負担限度額(年額)

所得区分(基準総所得額※3)	限度額 (医療保険+介護保険)
901万円超	212万円
600万円超～901万円	141万円
210万円超～600万円	67万円
210万円以下	60万円
住民税非課税世帯	34万円

※3 基準総所得額=総所得金額-基礎控除額



ちよだスマホ教室

実施内容によっては、必要なアプリをダウンロードしていただく場合があります。



区内在住者を対象に、区役所や各区民館などで、スマホの使い方を学べる講習会や相談会、イベントを開催しています。初心者でも気軽に参加できます。参加には予約が必要です。

飛び入り参加はできませんのでご注意ください。各回前日までにコールセンターからお申し込みください。

chiyodax
(ちよだっくす)

コールセンター
午前9時～午後5時(年末年始を除く)

固定電話 ☎0077-78-9033 **携帯電話・スマホ・IP電話** ☎050-3163-9033

講習会

こんな方に
おすすめ

- LINE(ライン)の基本操作などを学ぶ
- 友だちの追加、写真や動画の送り方
- スタンプの追加、送り方
- スマホで何ができるか知りたい
- スマホを持っていないけど気になる

相談会

こんな方に
おすすめ

- 講習会での疑問点や困りごとなど最大30分マンツーマンで相談できる。予約が空いていれば、講習会の疑問もその日のうちに解決
- 1対1でスマホの操作が知りたい
- スマホでできることをさらに増やしたい

イベント

■今日から!スマホとはじめる健康習慣(屋内)

スマホの健康管理アプリの使い方を学び、歩数計やアラーム・リマインダーとしての使用方法も知る

■カメラの使い方・お出かけ便利(屋外)

区役所周辺を散歩し、地図アプリやキャッシュレス決済の使い方、写真の撮り方を学ぶ
※天候により、屋内に変更の場合あり

2月～3月のスケジュール

定 員 講習会=各回12名、相談会=各回12名、イベント(屋内)=12名、イベント(屋外)=8名(申込順／要予約)



その他の 持ち物=スマートフォン(貸し出しあり)、飲み物と折り畳み傘(屋外イベント／推奨)、上履きと下足袋(九段小学校)

場所	開催日	時間	内容
区役所4階401会議室	2月12日(木)	午前10時～正午	イベント(屋内)
	3月2日(月)		イベント(屋外)
九段小学校ランチルーム(三番町16)	3月14日(土)	午後1時30分～3時30分	相談会
	3月6日(金)		講習会
神保町区民館2階(神田神保町2-40)	2月17日(火)	午前10時～正午	相談会
	3月10日(火)		講習会
万世橋区民館7階(外神田1-1-13)	3月10日(火)	午後1時30分～3時30分	相談会
	3月10日(火)		講習会



スマホ操作の疑問点や講習会で分からなかった内容など、対面または電話(コールセンター)でお答えします。気軽にお問い合わせください。
※個別の製品情報や通信会社の照会、個人情報を含む操作などは答えられない場合あり

会場(対面窓口) ソフマップAKIBA駅前館2階サービスサポートカウンター(外神田1-15-8)※対面窓口は事前予約制、窓口開設時間は午前11時～午後5時

申込方法 コールセンターで予約または相談

⚠ 特殊詐欺注意 ⚠ ◆ ATMで還付金は受け取れません！◆ 区役所職員がキャッシュカードを預かるることはありません！