

健康づくり

健康手帳

健康管理に役立てるため、希望者に健康手帳を交付します。健（検）診・健康相談を受けたときは、その結果や日常の健康状態を記録し、健康管理にご活用ください。

対 象 40歳以上のかた。

費 用 無料

問い合わせ 健康推進課 成人保健係 ☎ 5722-9589 FAX 5722-9329

特定健康診査

生活習慣病の予防を目的にメタボリックシンドロームに着目した特定健康診査（問診、身体計測、血圧測定、血液・尿検査、胸部X線、心電図など）を実施します。

対 象 ①40歳以上で目黒区国民健康保険に加入しているかた。
②後期高齢者医療制度に加入しているかた。
③40歳以上の生活保護受給者で、社会保険等の健康保険に加入していないかた。

費 用 無料

実施場所 区内の実施医療機関

実施期間 6月～11月

問い合わせ ①・②のかた 健康推進課 成人保健係 ☎ 5722-9589 FAX 5722-9329
③のかた 生活福祉課 自立支援・審査係 ☎ 5722-9348 FAX 5722-9340

特定保健指導

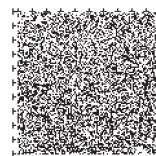
特定健康診査を受けた結果、腹囲やBMI、血圧、血糖、血中脂質の値、喫煙習慣により、生活習慣の改善が必要なかたに、保健師や管理栄養士などの専門職が約3か月間にわたって生活習慣の改善を支援します。対象者には案内を送付します。

対 象 ①40歳から74歳までの目黒区国民健康保険に加入しているかた。
②40歳以上の生活保護受給者で、社会保険等の健康保険に加入していないかた。

費 用 無料

実施場所 ①目黒区総合庁舎等
②生活福祉課

問い合わせ ①のかた 国保年金課 特定保健指導係 ☎ 5722-9024 FAX 5722-9339
②のかた 生活福祉課 自立支援・審査係 ☎ 5722-9348 FAX 5722-9340



CKD（慢性腎臓病）重症化予防保健指導

前年度の特定健康診査の結果、腎機能の低下がみられるかたに専門職がかかりつけ医と連携しながら生活習慣病のコントロールと腎臓に負担をかけない生活について6ヶ月間、面談や電話などにより支援を行います。対象者には案内を送付します。

対 象 40歳から74歳までの目黒区国民健康保険に加入しているかた。

費 用 参加費無料（一部文書料の負担が生じる場合があります。）

実 施 場 所 目黒区総合庁舎

問い合わせ 国保年金課 特定保健指導係 ☎ 03-5722-9024 FAX 03-5722-9339

成人歯科健康診査

歯周疾患の早期発見と予防を目的として、成人歯科健康診査を実施します。

対 象 20・30・35・40・42・45・47・50・55・60・65・70・76・80歳のかた。

費 用 無料（ただし、歯の治療などを行った場合は受診者負担となります。）

実 施 場 所 実施医療機関

実 施 期 間 6月～翌年2月

問い合わせ 健康推進課 成人保健係 ☎ 5722-9589 FAX 5722-9329

もの忘れ検診

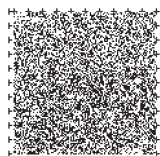
認知症の早期発見・早期対応を目的として、もの忘れ検診を実施します。

対 象 61・64・67・70・73・76・79歳のかた。

費 用 無料

実 施 期 間 6月～翌年2月

問い合わせ 福祉総合課 認知症施策推進係 ☎ 03-5722-9702 FAX 03-5722-9062



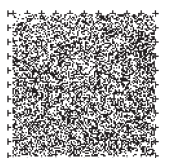
がん検診等

がんの早期発見・早期治療を目的として、各種がん検診等を実施します。また、肝炎ウイルス検診、眼科検診、骨粗しょう症検診も実施します。

各種検診	対 象	実施時期	申込み方法など
胃がん検診 (2年に1回)	50歳以上のかたで前年度受診していないかた	4～2月申込み 5～3月実施	対象者には胃内視鏡検査の受診券を5月末に送付します。5月中に受診をご希望のかたはお申し込みください。詳細はめぐる区報などでお知らせします。
乳がん検診 (2年に1回)	40歳以上の女性で前年度受診していないかた	4～2月申込み 5～2月実施	めぐる区報などでお知らせします。
大腸がん検診	40歳以上のかた	6月～11月	目黒区国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者には受診券を送付します。その他のかたは、電話でお申し込みください。
子宮がん検診 (2年に1回)	20歳以上の女性で前年度受診していないかた		
肝炎ウイルス検診	40歳以上のかたで、過去の当該検診未受診のかたおよび医師が必要と認めたかた		
胃がんリスク検査	40・45・50・55・60・65・70・74歳のかたで過去の胃がんリスク検査(旧称:胃がんハイリスク検診)未受診のかた	6月～11月	目黒区国民健康保険加入者には受診券を送付します。その他のかたは、電話でお申し込みください。
眼科検診	40・45・50・55・60・65歳のかた		対象者には受診券を送付します。
骨粗しょう症検診	40・45・50・55・60・65・70歳の女性のかた		
肺がん検診	40歳以上のかた	6月～2月	前年度に受診されたかたには受診券を送付します。その他のかたは、電話でお申し込みください。

問い合わせ

健康推進課 成人保健係 ☎ 5722-9589 FAX 5722-9329



2

健康づくり、医療保険

予防接種費用の助成

【定期接種】

予防接種の種類	対 象	自己負担額	申し込み方法など
带状疱疹 定期予防接種	①当該年度(4月2日から翌年4月1日)に65、70、75、80、85、90、95、100歳になるかた ②60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害があり、身体障害者手帳1級相当のかた ※これまでに、区の助成や自費で带状疱疹ワクチンを接種したことがあるかたは対象外となります。	生ワクチン 4,000円 不活化ワクチン(2回接種が必要) 1回10,000円 ※いずれかのワクチンを選択(対象者のうち生活保護等を受給しているかたは無料)	①3月下旬から順次通知をお送りします。 ②目黒区公式ウェブサイトから電子申請での申し込み、または下記「問い合わせ」先に電話にてお申込みください。
高齢者用 肺炎球菌 定期予防接種	①満65歳のかた(65歳のお誕生日前日から、66歳のお誕生日前日まで) ②60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害があり、身体障害者手帳1級相当のかた ※これまでに、区の助成や自費で肺炎球菌ワクチンを接種したことがあるかたは対象外となります。	令和8年度の対象者 5,000円 令和7度の対象者 4,000円 (対象者のうち生活保護等を受給しているかたは無料)	①65歳の誕生月の前月末に通知をお送りします。 ②目黒区公式ウェブサイトから電子申請での申し込み、または下記「問い合わせ」先に電話にてお申込みください。
高齢者 インフルエンザ 定期予防接種	①65歳以上のかた ②60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害があり、身体障害者手帳1級相当のかた	未定(令和8年4月現在) 決定次第、めぐる区報及び目黒区公式ウェブサイトでお知らせします。(対象者のうち生活保護等を受給しているかたは無料)	①9月下旬から順次通知をお送りします。 ②目黒区公式ウェブサイトから電子申請での申し込み、または下記「問い合わせ」先に電話にてお申込みください。
新型コロナ 定期予防接種	①65歳以上のかた ②60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害があり、身体障害者手帳1級相当のかた	未定(令和8年4月現在) 決定次第、めぐる区報及び目黒区公式ウェブサイトでお知らせします。(対象者のうち生活保護等を受給しているかたは無料)	①9月下旬から順次通知をお送りします。 ②目黒区公式ウェブサイトから電子申請での申し込み、または下記「問い合わせ」先に電話にてお申込みください。

※自己負担額などの制度が変更になることがあります。区公式ウェブサイトや通知に同封のお知らせをご確認ください。

問い合わせ

保健予防課 予防接種係 ☎ 5722-7047 FAX 5722-9890

保健に関する相談・教室

訪問保健相談事業

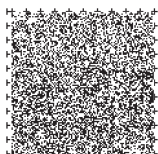
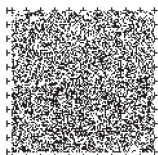
保健師・看護師・理学療法士が自宅を訪問し、介護相談や保健相談を行います。

対 象 健康や介護のことなどについて相談したいかたとその家族のかた。

費用 無料

問い合わせ

各地域包括支援センター
福祉総合課 保健係 ☎ 5722-9064 FAX 5722-9062



パーキンソン教室

集団による簡単な体操や交流・ミニ講話を行います。

対 象 パーキンソン病のかたとその家族のかた。

費 用 無料

そ の 他 日程等詳細は直接お問い合わせ下さい。

申 込 み 事前申込みが必要です。

問い合わせ 地域保健課 保健相談係 ☎ 5722-9504 FAX 5722-9508

精神保健相談（認知症含む）

専門医による相談を行います。

対 象 精神疾患を疑われるかたとその家族のかた。

費 用 無料

そ の 他 地域保健課 毎月第1木曜日午後、第2月曜日午前、第4水曜日午前
※日程を変更する場合があります。

申 込 み 事前申込みが必要です。

問い合わせ 地域保健課 保健相談係 ☎ 5722-9504 FAX 5722-9508

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業

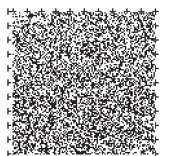
後期高齢者一人ひとりに対し保健事業を切れ目なく行うため、保健事業と介護予防を一体的に実施しています。①健康状態不明者の状態把握②低栄養者の保健指導③通いの場等におけるフレイル予防の健康教育・健康相談などを行っています。

対 象 ①医療機関、特定健康診査未受診かつ介護保険サービス未利用の77歳以上のかた。
②特定健診結果より低栄養状態のかた。
③通いの場等に参加しているかた。

費 用 無料

実施方法 ①対象のかたへアンケートをお送りします。
②対象のかたへ案内をお送りします。
③通いの場等に訪問しますので、下記「問い合わせ」先に電話でお申し込みください。

問い合わせ 国保年金課 特定保健指導係 ☎ 5722-9024 FAX 5722-9339



後期高齢者医療制度

○内 容

後期高齢者医療制度とは、75歳以上(65歳以上で障害認定を受けているかたを含む)のかたを対象とする医療保険制度です。制度の運営は、都内の全区市町村で構成する「東京都後期高齢者医療広域連合」が行います。区は窓口業務や保険料の徴収事務などを行っています。

医療機関等にかかるときは、「マイナ保険証(健康保険証の利用登録がされたマイナンバーカード)」または「資格確認書」を窓口で提示してください。「資格情報のお知らせ(資格情報通知書)」のみでは受診できません。

○対 象

- ・ 75歳以上のかた
75歳の誕生日から自動的に後期高齢者医療制度の被保険者となります。
※生活保護受給中のかたや在留資格が3ヶ月以下のかたなどは加入できません。
- ・ 65歳～74歳で一定の障害があると広域連合から認定を受けたかた(障害認定)
認定日から被保険者となります。任意加入のため、申請が必要です。

○「資格確認書」と「資格情報のお知らせ」

現在お使いの資格確認書は、令和8年7月31日が有効期限のため、令和8年7月に一斉更新を行います。今回の一斉更新では、年齢やマイナ保険証の利用状況に応じて、次のどちらかを交付します。

【資格確認書を交付するかた】

- ・ マイナ保険証を保有していないかた
- ・ 令和8年8月1日時点で、85歳以上のかた
- ・ 令和8年8月1日時点で、84歳以下で、直近1年間のマイナ保険証の利用が5回以下、かつおおむね直近3か月以内に利用がないかた
- ・ マイナ保険証の解除申請をしたかたや、マイナンバーカードの電子証明書の有効期限切れから3か月以上経過したかたなど

【資格情報のお知らせを交付するかた】

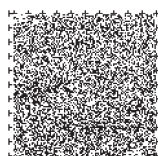
- ・ 令和8年8月1日時点で、84歳以下で、直近1年間のマイナ保険証の利用が6回以上、かつおおむね直近3か月以内に利用があるかた

【マイナ保険証を利用するメリット】

- (1) 過去のお薬・診療データに基づく、より良い医療が受けられる。
- (2) 突然の手術・入院でも高額支払いが不要になる。
- (3) 救急現場で、搬送中の適切な応急処置や病院の選定などに活用される。

マイナンバーカードについては下記フリーダイヤルにてお問い合わせください。

マイナンバー総合フリーダイヤル0120-95-0178(平日9:30-20:00、土日祝9:30-17:30)



【一部負担金の割合】

医療機関等の窓口で支払う一部負担金の割合は、1割、2割、3割の3段階です。

「3割負担に該当するか」を判定した後に、「1割負担または2割負担のどちらになるか」を判定します。

一部負担金の割合は、前年の所得が確定したのちに、毎年8月1日を基準日として判定しています。

- 1割負担のかた 同じ世帯にいる被保険者全員の住民税課税所得が28万円未満の場合など
 2割負担のかた 同じ世帯にいる被保険者の中に住民税課税所得が28万円以上のかたがいて、年金収入+その他の合計所得金額の合計額が320万円(被保険者1人の場合は200万円)以上の場合
 3割負担のかた 同じ世帯にいる被保険者の中に住民税課税所得が145万円以上の被保険者がいる場合

【保険給付など】

①限度額の適用:マイナ保険証を利用して受診すると、医療機関での支払いは自己負担限度額までとなり、非課税世帯のかたは入院時の食費も減額されます。資格確認書で受診する場合、一部のかた(※)は、所得区分(限度区分)が記載された資格確認書で受診する必要があります。

(※)対象となるのは次のかたです

- ・非課税世帯のかた
- ・3割負担で、同じ世帯の被保険者全員の住民税課税所得が690万円未満のかた

②高額療養費:1か月ごとの保険適用の医療費の自己負担額が自己負担限度額を超えたときは、その超えた額が高額療養費として支給されます。

③高額介護合算療養費:医療保険と介護保険を利用している世帯で、1年間(毎年8月から翌年7月)の自己負担額の合計額が、自己負担限度額を超えたときは、その超えた額が支給されます。

④健康診査:被保険者(施設入所者などを除く)の健康保持増進のため実施しています。毎年5月下旬に対象者宛てに受診券が送付されます。

⑤葬祭費:被保険者のかたが亡くなられたときに、その葬儀を行ったかたに支給されます。(後期高齢者医療制度加入後3ヶ月以内で、従前の健康保険制度から葬祭費に相当する給付を受けられるかたは対象となりません。)

○保険料

病気やケガをしたときの医療費などに充てるため、被保険者の皆さんに保険料を納めていただきます。保険料は、個人単位で計算され、被保険者1人ひとりが負担します。また、令和8年度からは子ども・子育て支援金制度が新たに始まり、医療保険料とあわせて負担していただくことになります。

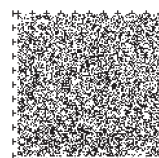
【保険料の計算方法】

保険料額は、被保険者が均等に負担する「均等割額」と、被保険者の前年の所得に応じて負担する「所得割額」の合計額となり、2年ごとに改定されます。

令和8・9年度保険料			均等割額		所得割額
医療分	限度額85万円	=	53,300円	+	所得金額 ^{※1} ×9.88%
子ども・子育て支援金分 ^{※2}	限度額2.1万円		1,300円		所得金額 ^{※1} ×0.26%
合計	限度額87.1万円		54,600円		所得金額 ^{※1} ×10.14%

(※1) 前年の総所得金額、山林所得金額、株式・長期(短期)譲渡所得金額などの合計から地方税法に定める基礎控除額(合計所得が2,400万円以下の場合は43万円)を控除した額(雑損失の繰越控除額は控除しない)

(※2) 子ども・子育て支援金は、令和8年から令和10年にかけて段階的に導入されるため、令和9年度にも改定される予定です。



●保険料の軽減制度(申請不要)

- 対象** ・後期高齢者医療制度加入前に被用者保険の被扶養者であったかた
加入から2年を経過するまで均等割額が5割軽減されます。所得割額は、当面の間かかりません。
- ・所得の低いかた
同じ世帯の被保険者及び世帯主の「総所得金額等を合計した額」が一定基準額以下の場合に均等割額が軽減されます。
また、被保険者本人の「保険料計算のもととなる所得金額」が20万円以下の場合、所得割額が軽減されます。

【保険料の納付方法】

保険料の納付方法は、原則として介護保険料と同じ公的年金からの引き落とし(特別徴収)となりますが、申出により口座振替による納付方法を選択することができます。

介護保険料が公的年金から引き落としされていないかた、介護保険料と後期高齢者医療保険料の合計額が、介護保険料が引かれている公的年金の1回当たりの年金受給額の2分の1を超えるかたなどは納付書や口座振替で納めていただきます(普通徴収)。

その他

※新たに後期高齢者医療制度に加入したかたや、目黒区に転入したかたは、当面の間普通徴収となります。

※口座振替を希望されるかたは、口座登録の手続きが必要です。なお、国民健康保険料を口座振替で納めていたかたも、改めて手続きが必要です。

※納付書払いのかたは、納付書に印字されたバーコードによりキャッシュレス決済を利用できます。

問い合わせ

国保年金課 後期高齢者医療係

☎ 5722-9838

FAX 5722-9339

70歳から74歳までのかたの健康保険

70歳になると医療機関等に支払う一部負担金の割合が記載された「資格情報のお知らせ(資格情報通知書)」または「資格確認書」が新たに交付されます。(障や郵などの医療証をお持ちのかたはその医療証に定められた割合になります。)

医療機関等にかかるときは「マイナ保険証」または「資格確認書」を窓口で提示してください。「資格情報のお知らせ(資格情報通知書)」のみでは受診できません。

一部負担金

①国民健康保険に加入しているかた

一部負担金割合は、毎年8月に前年の住民税課税標準額及び算定基礎額を基に判定します。

判定基準(世帯ごとに判定)	一部負担金割合
次のいずれかに該当する世帯 (1)70歳～74歳の国保加入者全員の住民税課税標準額が145万円未満 (2)70歳～74歳の国保加入者の算定基礎額※1の合計額が210万円以下	2割
上記(1)、(2)に該当しない世帯	3割 ※2

※1 「算定基礎額」＝総所得金額等－43万円

※2 3割と判定されたかたでも前年の収入が基準に該当する場合は、再判定で2割に変更になります(申請必要)

②国民健康保険以外の健康保険に加入しているかたは、加入している健康保険にお問い合わせください。

※ 健康保険証および高齢受給者証は令和6年12月2日に廃止されました。廃止後の各種手続き等にご不明な点がございましたら、加入している健康保険にお問い合わせください。

問い合わせ

国民健康保険に加入しているかた

国保年金課 資格賦課係

☎ 5722-9810

FAX 5722-9339