

在宅医療まちサポ 情報誌

暮らしの種

KURATANE

地域で育てる、健康と笑顔の種

制度を知れば、
暮らしはもっと安心に。

創刊号

2026年

7月発行

無料



在宅医療
まちサポ

語り合いの場

今月号の特集

高額療養費 制度

知っているだけで、
数万円～数十万円の
安心につながる制度



医療・介護・地域を
つなぎ、支え合うまちへ



地域のお仲間と
つながる「暮らしの輪」に!



災害にも備える
地域のつながりを

安心を支えるから、安心を動かすへ。♡

在宅医療・介護・地域をつなぐ

在宅医療まちサポ

暮らしの知恵袋

- ・在宅医療の上手な使い方
- ・介護保険の活用ポイント
- ・熱中症から身を守る
- ・防災・備えのチェックリスト
- ・人生会議(ACP)を考える

地域の子カを紹介

- ・訪問診療クリニックインタビュー
- ・訪問看護ステーションの取り組み
- ・介護施設の工夫と想い
- ・地域で支える活動レポート

まちサポ通信

- ・活動報告
- ・イベント案内
- ・お知らせ

LINEで簡単申込!

講座のご案内やお申込みは
LINEでお気軽に!



暮らしの種

KURATANE

医療に関わる暮らしの知恵袋

制度を知れば、暮らしはもっと安心に。

発行者からのごあいさつ

はじめまして。「在宅医療まちサポ」代表のカワイ タカユキです。

「病院に行くほどじゃないけど、なんだか不安…」 「介護のこと、医療費のこと、誰に相談したらいいかわからない…」

そんな声を、地域でたくさん耳にしてきました。この情報誌は、そんな【暮らしの中の医療の不安】を、わかりやすく・気軽に・役立つ情報としてお届けするために生まれました。

毎号、一つのテーマを丁寧に解説します。難しい言葉はなるべく使わず、「読んでよかった」と思っていただける一冊を目指しています。

在宅医療まちサポ 代表 カワイ タカユキ

今月号のもくじ

P2	発行者からのごあいさつ・もくじ	
P3	今号のテーマ：高額療養費制度とは？	知っておくだけで数十万円変わる！
P4	事例コラム：こんな方がいました	75歳・一人暮らし女性のケース
P5	カワイ タカユキ プロフィール・保有資格紹介	
P6	次回講座のご案内・申し込み方法	参加無料！LINEで簡単申込
P7	地域のお仲間紹介コーナー	

在宅医療まちサポ | 東京都江東区 | お問い合わせ・申込：LINE

今月号テーマ 高額療養費制度とは？

～知っておくだけで、数十万円が戻ってくることも～

高額療養費制度とは、1か月の医療費の自己負担が一定の上限額を超えた場合、超えた分を国が払い戻してくれる制度です。

△ 申請しないともらえません！

■ そもそも「高額療養費」って何？

病院で手術をしたり、長期入院したりすると、医療費が高くなることがあります。日本の健康保険には、「これ以上は払わなくていい」という上限額が決まっています。それが高額療養費制度です。上限を超えた分は、後から申請することで返ってきます（還付といいます）。

■ 自己負担の上限額はいくら？（70歳未満の目安）

所得区分	ひと月の上限額（目安）	多数該当後
年収約1,160万円以上	約252,600円+α	140,100円
年収約770～1,160万円	約167,400円+α	93,000円
年収約370～770万円	約80,100円+α	44,400円
年収約370万円以下	約57,600円	44,400円
住民税非課税世帯	約35,400円	24,600円

※「多数該当」とは、過去12か月以内に3回以上高額療養費を受けた場合、4回目から上限額がさらに下がる仕組みです。

■ 申請方法と注意点

STEP 1	病院・薬局の領収書を保管しておく
STEP 2	加入している健康保険の窓口にお問い合わせ（国保は市区町村、会社員は健康保険組合）
STEP 3	「高額療養費支給申請書」を記入・提出
STEP 4	審査後、指定口座に還付金が振り込まれる（約3か月後）

△ 申請期限は診療月の翌月から2年以内。忘れると時効になってしまうのでご注意を！

事例コラム 「こんな方がいました」

～ 75歳・一人暮らし女性のケース ～

田中よし子さん（仮名）、75歳。東京都内で一人暮らし。昨年、胆のう炎で緊急入院し、10日間の入院・手術を経験。後期高齢者医療制度に加入。年金のみの収入で生活されています。

■ 入院前の「不安」

入院が決まった夜、田中さんは眠れませんでした。「手術費用はいくらかかるんだろう。年金だけで払えるかしら…」。娘は遠方に住んでいるため、相談できる人もいない状況でした。

入院費用の見積もりを病院に聞くと「10～50万円かかることもあります」と言われ、さらに不安が増しました。

■ 退院後に知った「制度」

退院後、地域の福祉相談員から「高額療養費制度」の存在を教えてくださいました。後期高齢者の場合、所得区分によって上限額が決まっており、田中さんの場合（住民税非課税世帯）は、ひと月の上限がわずか約24,600円。

田中さんの実際の医療費（10日間）

請求された医療費
約 82,000 円

実際の自己負担額
約 24,600 円

差額：約 57,400 円が還付されました！

■ 田中さんの一言

「こんな制度があるとは知りませんでした。申請しなかったら損するところでした。もっと早く知っていれば…。一人で悩まず、誰かに相談することが大切だと改めて感じました。」

※本コラムの事例は、プライバシー保護のため一部内容を変更したフィクションです。ただし制度の内容は実際のものに基づいています。

編集長プロフィール カワイ タカユキ

有限会社メディカルラボ チーフディレクター | 在宅医療アーキテクト

在宅医療まちサポ 代表

30代で東京証券取引所市場第一部（現プライム）上場企業から医療業界へ転身するという、異色のキャリアを持つ。上場企業の主計部・人事部で培った計数管理と組織マネジメントの知見を武器に、医療経営の近代化に注力。

転身後は都内中堅病院（400床以上）の事務長を15年、地方病院の事務長を5年務め、その後フリーランスとして15年、通算35年にわたり医療・介護の現場と経営の両面を支援。

現在は有限会社メディカルラボおよび在宅医療まちサポのアドバイザーとして、複雑な医療・介護制度を江東区民の目線で解き明かす活動を展開。

■ 保有資格・専門性

医療経営士 2級	医療機関の経営・マネジメントに関する国家水準の資格。クリニックの経営改善・在宅医療参入支援などを専門とします。
介護職員初任者研修	介護の基礎知識と実技を修得。介護現場の「現実」を知っているコンサルタントです。
介護福祉士実務者研修	より高度な介護知識・技術を修得。医療と介護の連携ポイントを深く理解しています。

■ 活動への想い

35年間、医療・介護の現場と経営の両面を支援してきた経験の中で、「制度は存在するのに、知らないだけで損をしている方がたくさんいる」という現実を目の当たりにしてきました。

その橋渡し役を担いたい。それがこの活動の原点です。難しい医療・介護の制度を、江東区民の皆さまの目線でわかりやすく解き明かすことが、私の使命です。

■ 活動エリア・連絡先

活動エリア	東京都江東区を中心に活動（近隣区も対応可）
WEB サイト	https://medicallabo999.com/
お問合せ	LINE（次ページのQRコードよりご登録ください）

参加無料！ 講座のご案内

人生100年時代の 暮らしの知恵袋講座

～語って、聞いて、今日から役立つ暮らしのヒント～

「読んでわかった」を「聞いてもっとわかった」に。

情報誌でお伝えした内容を、さらに詳しく・わかりやすく解説する無料講座を定期開催しています。
「難しいことを丁寧に、やさしく解説する」がコンセプト。どなたでも参加できます。


■ 第1回講座（創刊記念）の詳細

テーマ	高額療養費制度～申請すれば戻るお金～
開催時期	2026年7月（詳細日時はLINEにてご案内）
場所	江東区内（詳細はLINEにてご案内）
参加費	無料
定員	先着20名程度
対象	どなたでも（医療・介護のご心配がある方歓迎）

■ 今後の講座スケジュール（予定）

時期	テーマ	ひとことメモ
2026年7月	高額療養費制度	知っておくだけで数十万円が変わる！
2026年9月	介護保険の使い方	まだ使えていない制度があるかもしれません
2026年11月	申請すれば戻るお金	給付金・助成金の総まとめ
2027年1月	在宅医療で使える制度	自宅で過ごすための知識

■ お申し込み方法

<p>LINEで簡単申込！</p>  <p>友達追加はこちら</p>	<ol style="list-style-type: none"> ① QRコードを読み取る LINEで「在宅医療まちサポ」を友達追加 ② メッセージを送る 「講座参加希望」とお送りください ③ ご案内をお届け 日時・場所の詳細をご連絡します
--	---

地域のお仲間紹介コーナー ～まちサポと一緒に地域を支える仲間たち～

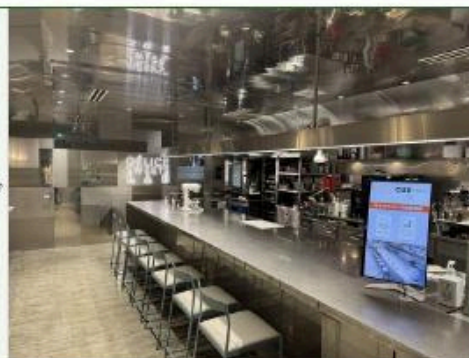
まちサポでは、医療・介護だけでなく、食・生活・コミュニティなど様々な分野の方々と連携し、皆さんの暮らしを多角的に支えるネットワーク作りを進めています。

デリススイーツラボ 藤田美知男さん

2001年、東京から富良野へ移住。大自然の中で23年間、洋菓子一筋に歩んだ職人が、60歳を機に東京・東雲に「デリススイーツラボ」を開きました。

何にもとらわれず、純粋に美味しさを追求。一人でじっくり丁寧に作り上げる小さな特別な場所です。

「これからも、美味しさを探求し続けていきます。」— 藤田美知男



お店の最新情報・ご予約はこちら @577niik

@577niik

お店の最新情報をGET!



※ 今後も各分野の地域パートナーを随時ご紹介予定です。

■ 連携・協力していただける方を募集しています

在宅医療まちサポでは、地域の活動に共感していただける方・お店・団体との連携を歓迎しています。「一緒に地域を盛り上げたい」「活動を応援したい」という方は、ぜひLINEよりお気軽にご連絡ください。

地域のチカラをつなぐ

「暮らしの種」は、地域の医療・介護・福祉をつなぐ情報誌です。

住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためには、訪問診療クリニック、訪問看護ステーション、居宅介護支援事業所、介護施設、薬局、地域包括支援センター、地域活動団体など、多くの人々の支えが欠かせません。

しかし、それぞれが素晴らしい活動を行っていても、その取り組みや想いが十分に伝わっていないことがあります。

私たちは、この情報誌を通じて地域で活躍する皆さまの活動を紹介し、人と人、人と地域、地域と地域をつなぐ架け橋になりたいと考えています。

一つの出会いが新しい連携を生み、一つの気づきが安心につながる。
そんな「暮らしの種」を地域にまき続けることが、私たちの願いです。

地域のお仲間紹介 募集中

「暮らしの種」では、地域で活躍する医療・介護・福祉・地域活動団体の皆さまをご紹介します。

【掲載対象】

- ・訪問診療クリニック ・訪問看護ステーション ・居宅介護支援事業所 ・介護施設
- ・薬局 ・地域包括支援センター ・ボランティア団体 ・地域活動団体

地域を支える皆さまの取り組みや想いを取材し、この情報誌を通じて地域の皆さまへお届けしていきます。

地域のつながりを広げ、支え合いの輪を育てるために、ぜひお気軽にご参加ください。

お問い合わせは LINE 公式ページよりお気軽にどうぞ。

医療に関わる暮らしの知恵袋 創刊号

発行：在宅医療まちサポ | 編集長：カワイ タカユキ
所在地：東京都江東区 | WEB：<https://medicallabo999.com/>
お問合せ・講座申込：LINE | 2026年7月発行

※本誌の内容は情報提供を目的としており、個別の医療・法律相談ではありません。