



超簡単にわかる

65歳以上

絶対に

見逃さない
お金一覧

もらえる・戻る・安くなる

¥

お金



市役所



医療・介護



年金事務所

1円でも

東京 23 区 保存版

2026 年 8 月 27 日現在

もらえる・戻る・安くなる。制度名より「聞き方」を覚える本

この本の使い方

1. 病院・介護・退職・住宅改修など、生活の変化があったら該当章を見る。
2. 補聴器は自分の区の 1 ページだけ保存して、購入前に窓口へ。
3. 迷ったら「65 歳以上で申請できる給付・助成・減免を全部教えてください」と聞く。

重要：本書は 2026 年 8 月 27 日時点の公開情報を整理した一般向けガイドです。制度は改定されるため、申請前に必ず公式窓口で確認してください。

はじめに 「知らないと0円」は、本にある

役所の制度は、知らなかったからといって誰かが怒ってくれるわけではありません。むしろ静かです。申請しなければ、そのまま何も起きない制度が少なくありません。だからこそ、65歳を過ぎたら「年金だけ見ていればいい」という考えをいったん捨てた方がいい、と私は思います。

病院代が高かった。介護サービスをたくさん使った。家に手すりを付けたい。補聴器が必要になった。会社を辞めた。施設に入った。こうした生活の節目ごとに、戻るお金、負担を軽くする制度、申請すれば使える助成があります。

この本では、社労士や役所のパンフレットのように制度名から入るのをやめました。「私は何をしたらいいのか」を先に書きます。難しい制度名は後からで十分です。覚える言葉は三つだけです。もらえる。戻る。安くなる。

そして東京23区版では、差が出やすい「補聴器購入費助成」を23区比較にしました。同じ東京でも、上限額も所得条件もかなり違います。住む区が違えば、同じ補聴器でも自己負担が数万円変わることがあります。

この本の合言葉

「65歳以上で、私が申請できる給付・助成・減免を全部教えてください」

この一言を、市区町村、年金事務所、ハローワークで使ってください。

目次

- 第1章 まず覚えるのは3分類だけ
- 第2章 全国共通 65歳以上で見逃しやすい8制度
- 第3章 東京共通 東京都シルバーパスと2026年の変更点
- 第4章 東京23区 補聴器購入費助成比較
- 第5章 23区別 1区1ページ保存版
- 第6章 申請の順番を間違えないためのチェックリスト
- 第7章 役所でそのまま読める「質問テンプレ」
- 資料編 2026年8月の高額療養費・公式情報リンク

第1章 まずえるのは3分類だけ

1 もらえる

条件を満たせば、年金や給付金として現金が増える制度。代表例は年金生活者支援給付金、高年齢求職者給付金。

「私が申請できる現金給付はありますか？」

2 る

医療費や介護費を払いすぎたとき、あとから戻る制度。代表例は高額療養費、高額介護サービス費、医療・介護の合算制度。

「払い戻しになる制度はありますか？」

3 安くなる

住宅改修、福祉用具、施設の食費・居住費、交通費など、これから払う負担を軽くする制度。

「自己負担を軽くできる制度はありますか？」

制度名を覚えてから窓口へ行く必要はありません。自分の状況を一言で伝え、該当制度を出してもらう方が早いです。

第2章 全国共通 65 以上で見逃しやすい 8 制度

以下は「制度名 → 条件」ではなく、「何が起きたら確認するか」で覚えてください。金額・所得区分は改定されるため、申請時点の公式情報を必ず確認します。

1. 年金生活者支援給付金

年金が少ない人への上乗せ

対象	老齢基礎年金を受ける 65 歳以上で、世帯全員の住民税非課税などの条件を満たす人。
何が得？	給付基準額は月 5,620 円。実額は保険料納付済期間・免除期間などで変わります。
やること	日本年金機構から届く案内を捨てない。年金事務所に「支援給付金の対象ですか」と確認。
公式確認	https://www.mhlw.go.jp/nenkinkyuufukin/

※「申請前」「購入前」「工事前」が条件の制度があります。先に動く前に窓口へ。

2. 高額療養費

病院代が高い月の「上限超え」を戻す

対象	健康保険の加入者。上限は年齢・所得で違います。2026 年 8 月から上限額見直しと年間上限が導入。
何が得？	例：70 歳以上の一般区分では、2026 年 8 月以降、外来個人上限 22,000 円、外来＋入院の世帯上限 61,500 円が目安。
やること	病院代が高かった月は、加入している健康保険へ「高額療養費の対象ですか」と聞く。
公式確認	https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/iryohohoken/juuyou/kougakuiryoku/index.html

※「申請前」「購入前」「工事前」が条件の制度があります。先に動く前に窓口へ。

3. 高額介護サービス費

介護サービス代にも月の上限がある

対象	介護保険サービスの自己負担が所得区分ごとの上限を超えた人。
何が得？	上限を超えた分が介護保険から支給。食費・居住費など一部は対象外。
やること	市区町村の介護保険窓口へ「高額介護サービス費の対象ですか」。
公式確認	https://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/commentary/fee.html

※「申請前」「購入前」「工事前」が条件の制度があります。先に動く前に窓口へ。

4. 高額医療・高額介護合算療養費

病院＋介護を1年分まとめて計算

対象	同じ医療保険の世帯で、8月から翌7月までの医療保険と介護保険の自己負担が高額になった場合。
何が得？	年齢・所得区分ごとの限度額を超えた分が支給。
やること	病院も介護も使っている家庭は、医療保険窓口へ「合算制度の申請対象ですか」。
公式確認	https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kenkou/kokuho/aramashi/kyuufu/kougakukaigogassann

※「申請前」「購入前」「工事前」が条件の制度があります。先に動く前に窓口へ。

5. 介護保険の住宅改修費

手すり・段差解消など

対象	要支援・要介護認定を受け、自宅で生活する人など。対象工事に条件あり。
何が得？	支給限度基準額 20 万円。原則 1～3 割自己負担。
やること	工事前にケアマネジャーが市区町村へ相談。先に工事しない。
公式確認	https://www.mhlw.go.jp/web/t_doc?dataId=00ta4385&dataType=1&pageNo=1

※「申請前」「購入前」「工事前」が条件の制度があります。先に動く前に窓口へ。

6. 特定福祉用具購入費

入浴・トイレなどの対象用品

対象	介護保険の対象となる特定福祉用具を購入する人。
何が得？	同一年度 10 万円までが支給限度。原則 1～3 割自己負担。
やること	ネットで先に買わず、ケアマネ・福祉用具専門相談員へ確認。
公式確認	https://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/publish/group22.html

※「申請前」「購入前」「工事前」が条件の制度があります。先に動く前に窓口へ。

7. 高年齢求職者給付金

65 歳以上で離職した人の雇用保険

対象	65 歳以上の高年齢被保険者で、離職前 1 年間に被保険者期間 6 か月以上、働く意思と能力があり求職中の人。
何が得？	被保険者期間に応じ、基本手当日額の 30 日分または 50 日分。
やること	離職票を持ってハローワークへ。「高年齢求職者給付金を申請したい」。
公式確認	https://www.hellowork.mhlw.go.jp/insurance/insurance_basicbenefit.html

※「申請前」「購入前」「工事前」が条件の制度があります。先に動く前に窓口へ。

8. 負限度額認定

施設の食費・居住費を軽くする

対象	特養・老健などを利用する低所得者で、所得・資産要件を満たす人。
何が得？	認定されると食費・居住費の自己負担に上限が設定されます。
やること	市区町村に「介護保険負担限度額認定を申請したい」。
公式確認	https://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/commentary/fee.html

※「申請前」「購入前」「工事前」が条件の制度があります。先に動く前に窓口へ。

第3章 東京共通 東京都シルバーパスと2026年の更点

東京在住で70歳になったら、まず確認したいのが東京都シルバーパスです。都内民営バス、都バス、都営地下鉄、都電、日暮里・舎人ライナーなどが対象になります。

2026年4～9月の新規購入：課税一般6,000円／住民税非課税等1,000円

2026年10月からは磁気カードからICカード（PASMO）へ移行します。更新案内は郵送され、10月使用開始の新規購入は9月1日から手続き開始。有効期限は使用開始月の1日から1年間となる案内が出ています。

注意：記名PASMOを持っていない人は、新規PASMO発行時に1,000円（預り金500円＋交通・電子マネー分500円）が別途必要と案内されています。

江戸川区は2026年10月から、12,000円のシルバーパスを購入する課税対象者について、区独自助成で実質自己負担1,000円にする予定と公表しています。これは「都の制度＋区の制度」を重ねて使う好例です。

<https://www.koho.metro.tokyo.lg.jp/2026/04/09.html>

<https://www.koho.metro.tokyo.lg.jp/2026/05/04.html>

<https://www.koho.metro.tokyo.lg.jp/2026/08/04.html>

<https://www.city.edogawa.tokyo.jp/e039/kenko/fukushikaigo/jukunen/kurashi/20260609.html>

第4章 東京23区 補聴器購入費助成比較

東京23区で差が大きいのが補聴器です。下表は、2026年8月27日時点で各区公式ページ・要綱・予算資料等を確認して整理したものです。購入前申請が原則です。医師の診断、聴力基準、管理医療機器、販売店要件などは区ごとに異なります。

区	対象年齢	上限・目安	ポイント
千代田区	60歳以上	非課税 144,900 円／課税 72,450 円	課税 OK・60 歳から
中央区	65 歳以上	非課税 72,000 円／課税 35,000 円	課税 OK
港区	60 歳以上	非課税等 144,900 円／課税は 1/2・上限 72,450 円	課税 OK・60 歳から
新宿区	65 歳以上	購入費助成 上限 72,450 円	所得にかかわらず購入費助成
文京区	65 歳以上	上限 72,450 円	所得制限なし
台東区	65 歳以上	非課税等 144,900 円／課税 72,450 円	課税 OK
墨田区	65 歳以上	非課税 72,450 円／課税 40,000 円	課税 OK
江東区	65 歳以上	購入費助成 上限 72,450 円（現物支給との選択）	所得制限撤廃

区	対象年齢	上限・目安	ポイント
品川区	65 歳以上	上限 72,450 円	所得制限なし
目黒区	65 歳以上	非課税 上限 70,000 円	非課税のみ
大田区	65 歳以上	上限 50,000 円	課税 OK
世田谷区	65 歳以上	上限 50,000 円	前年度住民税非課税
渋谷区	65 歳以上	上限 72,000 円	非課税または合計所得 135 万円以下
中野区	65 歳以上	1 台 45,000 円／両耳 2 台 90,000 円	世帯員ごと合計所得 350 万円未満
杉並区	65 歳以上	非課税 72,450 円／課税 36,230 円	課税 OK
豊島区	65 歳以上	介護保険料所得段階 1～5 : 50,000 円／6 以上 : 20,000 円	所得段階で差

区	対象年齢	上限・目安	ポイント
北区	65 歳以上	上限 70,000 円	非課税・均等割のみ課税等
荒川区	65 歳以上	上限 72,450 円	所得制限の記載なし
板橋区	65 歳以上	上限 50,000 円	住民税非課税世帯
練馬区	65 歳以上	非課税 72,000 円／課税 36,000 円	課税 OK
足立区	65 歳以上	上限 50,000 円	所得制限の記載なし
葛飾区	65 歳以上	非課税 144,900 円／課税 72,450 円	課税 OK
江戸川区	65 歳以上	非課税 40,000 円／課税（所得割 46 万円未満） 20,000 円	所得条件あり

重要：同じ「65 歳以上」でも、住民税課税・非課税、本人所得・世帯所得、過去の助成歴で結果が変わります。補聴器は特に「買う前に申請」が鉄則です。

第5章 23区別 1区1ページ保存版

ここからは、該当する区だけスクリーンショット・印刷して使えるよう、1区1ページでまとめます。

千代田区

非課税 144,900 円／課税 72,450 円

対象年齢 60 歳以上	区分 課税 OK・60 歳から	鉄則 購入前に申請
----------------	--------------------	--------------

この区のポイント

申請前購入は対象外。中等度難聴の診断などが必要。

窓口でこう聞く

「千代田区の高齢者補聴器購入費助成を使いたいです。私は対象ですか。購入前に必要な書類と、指定の医療機関・販売店があるか教えてください」

持っていくと話が早いもの

- 本人確認書類
- 住民税の課税状況が分かる書類（必要な区のみ）
- 過去の助成利用が分かる書類・通知（あれば）
- 耳鼻咽喉科の受診歴や聴力検査結果（すでに持っている場合）

公式確認先

<https://www.city.chiyoda.lg.jp/koho/kenko/koresha/sasaeai/hochoki-konyuhi.html>

※金額だけで判断せず、交付決定前の購入可否、再申請間隔、対象販売店、付属品の扱いを確認してください。

中央区

非課税 72,000 円／課税 35,000 円

対象年齢 65 歳以上	区分 課税 OK	鉄則 購入前に申請
----------------	-------------	--------------

この区のポイント

5 年経過で再申請可。

窓口でこう聞く

「中央区の高齢者補聴器購入費助成を使いたいです。私は対象ですか。購入前に必要な書類と、指定の医療機関・販売店があるか教えてください」

持っていくと話が早いもの

- 本人確認書類
- 住民税の課税状況が分かる書類（必要な区のみ）
- 過去の助成利用が分かる書類・通知（あれば）
- 耳鼻咽喉科の受診歴や聴力検査結果（すでに持っている場合）

公式確認先

<https://www.city.chuo.lg.jp/a0028/kenkouiryou/koureikaigo/zaitakuiiryou/zaitakushienservice/sonota/hotyoki.html>

※金額だけで判断せず、交付決定前の購入可否、再申請間隔、対象販売店、付属品の扱いを確認してください。

港区

非課税等 144,900 円／課税は 1/2・上限 72,450 円

対象年齢 60 歳以上	区分 課税 OK・60 歳から	鉄則 購入前に申請
----------------	--------------------	--------------

この区のポイント

補聴器相談医・認定補聴器技能者との連携型。

窓口でこう聞く

「港区の高齢者補聴器購入費助成を使いたいです。私は対象ですか。購入前に必要な書類と、指定の医療機関・販売店があるか教えてください」

持っていくと話が早いもの

- 本人確認書類
- 住民税の課税状況が分かる書類（必要な区のみ）
- 過去の助成利用が分かる書類・通知（あれば）
- 耳鼻咽喉科の受診歴や聴力検査結果（すでに持っている場合）

公式確認先

<https://www.city.minato.tokyo.jp/zaitakushien/koureisya/hocyouki/hotyoukijyosei.html>

※金額だけで判断せず、交付決定前の購入可否、再申請間隔、対象販売店、付属品の扱いを確認してください。

新宿区

購入費助成 上限 72,450 円

対象年齢 65 歳以上	区分 所得にかかわらず購入費助成	鉄則 購入前に申請
----------------	---------------------	--------------

この区のポイント

2026 年度から対象年齢を 65 歳へ引下げ。現物支給の仕組みもあり。

窓口でこう聞く

「新宿区の高齢者補聴器購入費助成を使いたいです。私は対象ですか。購入前に必要な書類と、指定の医療機関・販売店があるか教えてください」

持っていくと話が早いもの

- 本人確認書類
- 住民税の課税状況が分かる書類（必要な区のみ）
- 過去の助成利用が分かる書類・通知（あれば）
- 耳鼻咽喉科の受診歴や聴力検査結果（すでに持っている場合）

公式確認先

https://www.city.shinjuku.lg.jp/fukushi/file05_02_00009.html

※金額だけで判断せず、交付決定前の購入可否、再申請間隔、対象販売店、付属品の扱いを確認してください。

文京区

上限 72,450 円

対象年齢 65 歳以上	区分 所得制限なし	鉄則 購入前に申請
----------------	--------------	--------------

この区のポイント

医師の必要性判断。5 年以内に助成を受けていないこと。

窓口でこう聞く

「文京区の高齢者補聴器購入費助成を使いたいです。私は対象ですか。購入前に必要な書類と、指定の医療機関・販売店があるか教えてください」

持っていくと話が早いもの

- 本人確認書類
- 住民税の課税状況が分かる書類（必要な区のみ）
- 過去の助成利用が分かる書類・通知（あれば）
- 耳鼻咽喉科の受診歴や聴力検査結果（すでに持っている場合）

公式確認先

<https://www.city.bunkyo.lg.jp/b017/p003186.html>

※金額だけで判断せず、交付決定前の購入可否、再申請間隔、対象販売店、付属品の扱いを確認してください。

台東区

非課税等 144,900 円／課税 72,450 円

対象年齢 65 歳以上	区分 課税 OK	鉄則 購入前に申請
----------------	-------------	--------------

この区のポイント

認定補聴器専門店または補聴器外来で購入。

窓口でこう聞く

「台東区の高齢者補聴器購入費助成を使いたいです。私は対象ですか。購入前に必要な書類と、指定の医療機関・販売店があるか教えてください」

持っていくと話が早いもの

- 本人確認書類
- 住民税の課税状況が分かる書類（必要な区のみ）
- 過去の助成利用が分かる書類・通知（あれば）
- 耳鼻咽喉科の受診歴や聴力検査結果（すでに持っている場合）

公式確認先

<https://www.city.taito.lg.jp/kenkohukusi/korei/serviceannai/kyuuhujosei/kikoe.html>

※金額だけで判断せず、交付決定前の購入可否、再申請間隔、対象販売店、付属品の扱いを確認してください。

墨田区

非課税 72,450 円／課税 40,000 円

対象年齢 65 歳以上	区分 課税 OK	鉄則 購入前に申請
----------------	-------------	--------------

この区のポイント

2026 年 4 月から上限拡充。

窓口でこう聞く

「墨田区の高齢者補聴器購入費助成を使いたいです。私は対象ですか。購入前に必要な書類と、指定の医療機関・販売店があるか教えてください」

持っていくと話が早いもの

- 本人確認書類
- 住民税の課税状況が分かる書類（必要な区のみ）
- 過去の助成利用が分かる書類・通知（あれば）
- 耳鼻咽喉科の受診歴や聴力検査結果（すでに持っている場合）

公式確認先

https://www.city.sumida.lg.jp/kenko_fukushi/koureisya_kaigohoken/ziritu_sien/ta90200020150714170.html

※金額だけで判断せず、交付決定前の購入可否、再申請間隔、対象販売店、付属品の扱いを確認してください。

江東区

購入費助成 上限 72,450 円（現物支給との選択）

対象年齢 65 歳以上	区分 所得制限撤廃	鉄則 購入前に申請
----------------	--------------	--------------

この区のポイント

2025 年度から拡充。5 年経過で再支給可。

窓口でこう聞く

「江東区の高齢者補聴器購入費助成を使いたいです。私は対象ですか。購入前に必要な書類と、指定の医療機関・販売店があるか教えてください」

持っていくと話が早いもの

- 本人確認書類
- 住民税の課税状況が分かる書類（必要な区のみ）
- 過去の助成利用が分かる書類・通知（あれば）
- 耳鼻咽喉科の受診歴や聴力検査結果（すでに持っている場合）

公式確認先

<https://www.city.koto.lg.jp/212106/fukushi/koresha/service/jisshi/6597.html>

※金額だけで判断せず、交付決定前の購入可否、再申請間隔、対象販売店、付属品の扱いを確認してください。

品川区

上限 72,450 円

対象年齢 65 歳以上	区分 所得制限なし	鉄則 購入前に申請
----------------	--------------	--------------

この区のポイント

助成決定前の購入は対象外。

窓口でこう聞く

「品川区の高齢者補聴器購入費助成を使いたいです。私は対象ですか。購入前に必要な書類と、指定の医療機関・販売店があるか教えてください」

持っていくと話が早いもの

- 本人確認書類
- 住民税の課税状況が分かる書類（必要な区のみ）
- 過去の助成利用が分かる書類・通知（あれば）
- 耳鼻咽喉科の受診歴や聴力検査結果（すでに持っている場合）

公式確認先

<https://www.city.shinagawa.tokyo.jp/PC/kenkou/kenkou-koureisya/20230428084925.html>

※金額だけで判断せず、交付決定前の購入可否、再申請間隔、対象販売店、付属品の扱いを確認してください。

目黒区

非課税 上限 70,000 円

対象年齢 65 歳以上	区分 非課税のみ	鉄則 購入前に申請
----------------	-------------	--------------

この区のポイント

2026 年 4 月申請分から上限 7 万円。

窓口でこう聞く

「目黒区の高齢者補聴器購入費助成を使いたいです。私は対象ですか。購入前に必要な書類と、指定の医療機関・販売店があるか教えてください」

持っていくと話が早いもの

- 本人確認書類
- 住民税の課税状況が分かる書類（必要な区のみ）
- 過去の助成利用が分かる書類・通知（あれば）
- 耳鼻咽喉科の受診歴や聴力検査結果（すでに持っている場合）

公式確認先

<https://www.city.meguro.tokyo.jp/koureifukushi/kenkoufukushi/koureisha/hochouki.html>

※金額だけで判断せず、交付決定前の購入可否、再申請間隔、対象販売店、付属品の扱いを確認してください。

大田区

上限 50,000 円

対象年齢 65 歳以上	区分 課税 OK	鉄則 購入前に申請
----------------	-------------	--------------

この区のポイント

2026 年 4 月から課税世帯も対象、5 年ごと再申請可。

窓口でこう聞く

「大田区の高齢者補聴器購入費助成を使いたいです。私は対象ですか。購入前に必要な書類と、指定の医療機関・販売店があるか教えてください」

持っていくと話が早いもの

- 本人確認書類
- 住民税の課税状況が分かる書類（必要な区のみ）
- 過去の助成利用が分かる書類・通知（あれば）
- 耳鼻咽喉科の受診歴や聴力検査結果（すでに持っている場合）

公式確認先

<https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/fukushi/kourei/kyufu/hocyouki.html>

※金額だけで判断せず、交付決定前の購入可否、再申請間隔、対象販売店、付属品の扱いを確認してください。

世田谷区

上限 50,000 円

対象年齢 65 歳以上	区分 前年度住民税非課税	鉄則 購入前に申請
----------------	-----------------	--------------

この区のポイント

5 年に 1 回。区の決定後に購入。

窓口でこう聞く

**「世田谷区の高齢者補聴器購入費助成を使いたいです。私は対象
ですか。購入前に必要な書類と、指定の医療機関・販売店がある
か教えてください」**

持っていくと話が早いもの

- 本人確認書類
- 住民税の課税状況が分かる書類（必要な区のみ）
- 過去の助成利用が分かる書類・通知（あれば）
- 耳鼻咽喉科の受診歴や聴力検査結果（すでに持っている場合）

公式確認先

<https://www.city.setagaya.lg.jp/02082/10803.html>

※金額だけで判断せず、交付決定前の購入可否、再申請間隔、対象販売店、付属品の扱いを確認してください。

渋谷区

上限 72,000 円

対象年齢 65 歳以上	区分 非課税または合計所得 135 万円以下	鉄則 購入前に申請
----------------	---------------------------	--------------

この区のポイント

2026 年 6 月更新。5 年以内利用者は対象外。

窓口でこう聞く

「渋谷区の高齢者補聴器購入費助成を使いたいです。私は対象ですか。購入前に必要な書類と、指定の医療機関・販売店があるか教えてください」

持っていくと話が早いもの

- 本人確認書類
- 住民税の課税状況が分かる書類（必要な区のみ）
- 過去の助成利用が分かる書類・通知（あれば）
- 耳鼻咽喉科の受診歴や聴力検査結果（すでに持っている場合）

公式確認先

<https://www.city.shibuya.tokyo.jp/kenko/koreisha-seikatsu/koreisha-zaitaku/hocyouki-jyosei.html>

※金額だけで判断せず、交付決定前の購入可否、再申請間隔、対象販売店、付属品の扱いを確認してください。

中野区

1 台 45,000 円／両耳 2 台 90,000 円

対象年齢 65 歳以上	区分 世帯員ごと合計所得 350 万円未満	鉄則 購入前に申請
----------------	--------------------------	--------------

この区のポイント

両耳必要と医師が認める場合は 9 万円。

窓口でこう聞く

「中野区の高齢者補聴器購入費助成を使いたいです。私は対象ですか。購入前に必要な書類と、指定の医療機関・販売店があるか教えてください」

持っていくと話が早いもの

- 本人確認書類
- 住民税の課税状況が分かる書類（必要な区のみ）
- 過去の助成利用が分かる書類・通知（あれば）
- 耳鼻咽喉科の受診歴や聴力検査結果（すでに持っている場合）

公式確認先

https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/kenko_hukushi/kourei/hokenhukushi/0235245120240605163422503.html

※金額だけで判断せず、交付決定前の購入可否、再申請間隔、対象販売店、付属品の扱いを確認してください。

杉並区

非課税 72,450 円／課税 36,230 円

対象年齢 65 歳以上	区分 課税 OK	鉄則 購入前に申請
----------------	-------------	--------------

この区のポイント

2026 年 4 月から上限引上げ、5 年後再申請可。

窓口でこう聞く

「杉並区の高齢者補聴器購入費助成を使いたいです。私は対象ですか。購入前に必要な書類と、指定の医療機関・販売店があるか教えてください」

持っていくと話が早いもの

- 本人確認書類
- 住民税の課税状況が分かる書類（必要な区のみ）
- 過去の助成利用が分かる書類・通知（あれば）
- 耳鼻咽喉科の受診歴や聴力検査結果（すでに持っている場合）

公式確認先

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/s039/1170.html>

※金額だけで判断せず、交付決定前の購入可否、再申請間隔、対象販売店、付属品の扱いを確認してください。

豊島区

介護保険料所得段階 1～5：50,000 円／6 以上： 20,000 円

対象年齢 65 歳以上	区分 所得段階で差	鉄則 購入前に申請
----------------	--------------	--------------

この区のポイント

予算上限到達で年度受付終了の場合あり。

窓口でこう聞く

「豊島区の高齢者補聴器購入費助成を使いたいです。私は対象ですか。購入前に必要な書類と、指定の医療機関・販売店があるか教えてください」

持っていくと話が早いもの

- 本人確認書類
- 住民税の課税状況が分かる書類（必要な区のみ）
- 過去の助成利用が分かる書類・通知（あれば）
- 耳鼻咽喉科の受診歴や聴力検査結果（すでに持っている場合）

公式確認先

<https://www.city.toshima.lg.jp/379/koureis yazigyo/1805080937.html>

※金額だけで判断せず、交付決定前の購入可否、再申請間隔、対象販売店、付属品の扱いを確認してください。

北区

上限 70,000 円

対象年齢 65 歳以上	区分 非課税・均等割のみ課税等	鉄則 購入前に申請
----------------	--------------------	--------------

この区のポイント

5 年経過で再申請可。高齢福祉課へ事前相談。

窓口でこう聞く

「北区の高齢者補聴器購入費助成を使いたいです。私は対象ですか。購入前に必要な書類と、指定の医療機関・販売店があるか教えてください」

持っていくと話が早いもの

- 本人確認書類
- 住民税の課税状況が分かる書類（必要な区のみ）
- 過去の助成利用が分かる書類・通知（あれば）
- 耳鼻咽喉科の受診歴や聴力検査結果（すでに持っている場合）

公式確認先

https://www.city.kita.tokyo.jp/kaigo/kurashi/hoken/kaigo/genmen/documents/pamphlet_r6.pdf

※金額だけで判断せず、交付決定前の購入可否、再申請間隔、対象販売店、付属品の扱いを確認してください。

荒川区

上限 72,450 円

対象年齢 65 歳以上	区分 所得制限の記載なし	鉄則 購入前に申請
----------------	-----------------	--------------

この区のポイント

5 年間に 1 台限り。決定通知後に購入。

窓口でこう聞く

「荒川区の高齢者補聴器購入費助成を使いたいです。私は対象ですか。購入前に必要な書類と、指定の医療機関・販売店があるか教えてください」

持っていくと話が早いもの

- 本人確認書類
- 住民税の課税状況が分かる書類（必要な区のみ）
- 過去の助成利用が分かる書類・通知（あれば）
- 耳鼻咽喉科の受診歴や聴力検査結果（すでに持っている場合）

公式確認先

<https://www.city.arakawa.tokyo.jp/a028/koureisya-sabisu/hotyouki.html>

※金額だけで判断せず、交付決定前の購入可否、再申請間隔、対象販売店、付属品の扱いを確認してください。

板橋区

上限 50,000 円

対象年齢 65 歳以上	区分 住民税非課税世帯	鉄則 購入前に申請
----------------	----------------	--------------

この区のポイント

購入後に約 4 週間の調整・アフターケア証明が必要。

窓口でこう聞く

「板橋区の高齢者補聴器購入費助成を使いたいです。私は対象ですか。購入前に必要な書類と、指定の医療機関・販売店があるか教えてください」

持っていくと話が早いもの

- 本人確認書類
- 住民税の課税状況が分かる書類（必要な区のみ）
- 過去の助成利用が分かる書類・通知（あれば）
- 耳鼻咽喉科の受診歴や聴力検査結果（すでに持っている場合）

公式確認先

<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kenko/kourei/josei/1031785.html>

※金額だけで判断せず、交付決定前の購入可否、再申請間隔、対象販売店、付属品の扱いを確認してください。

練馬区

非課税 72,000 円／課税 36,000 円

対象年齢 65 歳以上	区分 課税 OK	鉄則 購入前に申請
----------------	-------------	--------------

この区のポイント

5 年経過で再交付可。

窓口でこう聞く

「練馬区の高齢者補聴器購入費助成を使いたいです。私は対象ですか。購入前に必要な書類と、指定の医療機関・販売店があるか教えてください」

持っていくと話が早いもの

- 本人確認書類
- 住民税の課税状況が分かる書類（必要な区のみ）
- 過去の助成利用が分かる書類・通知（あれば）
- 耳鼻咽喉科の受診歴や聴力検査結果（すでに持っている場合）

公式確認先

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/koreisha/nichijo/20210419134246065.html>

※金額だけで判断せず、交付決定前の購入可否、再申請間隔、対象販売店、付属品の扱いを確認してください。

足立区

上限 50,000 円

対象年齢 65 歳以上	区分 所得制限の記載なし	鉄則 購入前に申請
----------------	-----------------	--------------

この区のポイント

事前申請。地域包括支援センター等で受付。

窓口でこう聞く

「足立区の高齢者補聴器購入費助成を使いたいです。私は対象ですか。購入前に必要な書類と、指定の医療機関・販売店があるか教えてください」

持っていくと話が早いもの

- 本人確認書類
- 住民税の課税状況が分かる書類（必要な区のみ）
- 過去の助成利用が分かる書類・通知（あれば）
- 耳鼻咽喉科の受診歴や聴力検査結果（すでに持っている場合）

公式確認先

<https://www.city.adachi.tokyo.jp/care-s/fukushi-kenko/koresha/kaigohokengai.html>

※金額だけで判断せず、交付決定前の購入可否、再申請間隔、対象販売店、付属品の扱いを確認してください。

葛飾区

非課税 144,900 円／課税 72,450 円

対象年齢 65 歳以上	区分 課税 OK	鉄則 購入前に申請
----------------	-------------	--------------

この区のポイント

2025 年 7 月から対象拡大・上限引上げ。

窓口でこう聞く

「葛飾区の高齢者補聴器購入費助成を使いたいです。私は対象ですか。購入前に必要な書類と、指定の医療機関・販売店があるか教えてください」

持っていくと話が早いもの

- 本人確認書類
- 住民税の課税状況が分かる書類（必要な区のみ）
- 過去の助成利用が分かる書類・通知（あれば）
- 耳鼻咽喉科の受診歴や聴力検査結果（すでに持っている場合）

公式確認先

<https://www.city.katsushika.lg.jp/kenkou/1000052/1030186/1002144/1038848.html>

※金額だけで判断せず、交付決定前の購入可否、再申請間隔、対象販売店、付属品の扱いを確認してください。

江戸川区

非課税 40,000 円／課税（所得割 46 万円未満）
20,000 円

対象年齢 65 歳以上	区分 所得条件あり	鉄則 購入前に申請
----------------	--------------	--------------

この区のポイント

事前申請。2026 年 10 月にはシルバーパス区独自助成も予定。

窓口でこう聞く

「江戸川区の高齢者補聴器購入費助成を使いたいです。私は対象
ですか。購入前に必要な書類と、指定の医療機関・販売店がある
か教えてください」

持っていくと話が早いもの

- 本人確認書類
- 住民税の課税状況が分かる書類（必要な区のみ）
- 過去の助成利用が分かる書類・通知（あれば）
- 耳鼻咽喉科の受診歴や聴力検査結果（すでに持っている場合）

公式確認先

<https://www.city.edogawa.tokyo.jp/e039/kenko/fukushikaigo/jukunen/kurashi/hochoki.html>

※金額だけで判断せず、交付決定前の購入可否、再申請間隔、対象販売店、付属品の扱いを確認してください。

第6章 申請の順番を間違えないためのチェックリスト

☐ 病院代が高かった

領収書を捨てない → 加入している健康保険へ高額療養費を確認

☐ 介護代が高かった

市区町村の介護保険窓口へ高額介護サービス費を確認

☐ 病院も介護も使った

8月～翌7月の1年分で合算制度を確認

☐ 手すりを付けたい

見積・工事の前にケアマネへ。工事後では遅い場合あり

☐ 介護用の入浴いす等を買いたい

購入前にケアマネ・福祉用具専門相談員へ

☐ 補聴器を買いたい

絶対に購入前。区の助成決定を待つ

☐ 65歳以上で退職した

離職票を持ってハローワーク。高年齢求職者給付金を確認

☐ 施設に入る／入った

負担限度額認定で食費・居住費が下がらないか確認

☐ 70歳になった

東京都シルバーパスを確認。区独自の追加助成も検索

最も多い失敗は「先に買った」「先に工事した」です。補助制度は、申請→決定→購入・工事の順番が多いと覚えてください。

第7章 役所でそのまま読める「質問テンプレ」

市町村の高福祉窓口

「65歳以上で、私が申請できる給付・助成・減免を全部教えてください。所得条件があるものも含めてお願いします」

介護保険窓口

「医療費と介護費が高いです。高額介護サービス費と、医療・介護の合算制度の両方を確認してください」

年金事務所

「年金生活者支援給付金を含め、現在の年金額で追加して申請できる給付があるか確認してください」

ハローワーク

「65歳以上で退職しました。高年齢求職者給付金の受給資格があるか確認したいです」

耳鼻咽喉科・区役所

「補聴器購入費助成を使いたいので、購入前に必要な手続きを教えてください」

窓口で「ありません」と言われても、担当部署が違うだけの場合があります。「高齢福祉」「介護保険」「国保・後期高齢者医療」「年金」「就労」の担当へ分けて確認すると漏れが減ります。

資料編 1 2026 年 8 月からの高額療養費（70 歳以上・簡易版）

2026 年 8 月から高額療養費の自己負担限度額が見直され、年間上限も新設されました。以下は東京都保健医療局の国保案内に掲載された 70 歳以上の主要区分です。健康保険の種類や所得判定により扱いが異なるため、最終確認は加入先へ。

所得区分	月額上限の目安	多数回	年間上限
現役並み 3（課税所得 690 万円以上）	270,300 円 + (医療費 - 901,000 円) × 1%	140,100 円	1,680,000 円
現役並み 2（380 万円以上）	179,100 円 + (医療費 - 597,000 円) × 1%	93,000 円	1,110,000 円
現役並み 1（145 万円以上）	85,800 円 + (医療費 - 286,000 円) × 1%	44,400 円	530,000 円
一般	外来 22,000 円／世帯 61,500 円	44,400 円	530,000 円
低所得 2	外来 11,000 円／世帯 25,700 円	24,600 円	290,000 円
低所得 1	外来 8,000 円／世帯 15,700 円	-	180,000 円

公式：<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kenkou/kokuho/aramashi/kyuufu/kyuufu03>

資料編 2 主要公式情報リンク

<https://www.nenkin.go.jp/oshirase/taisetu/kojin/2026/202604/0401.html>
<https://www.mhlw.go.jp/nenkinyuufukin/>
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuuoken/juuyou/kougakuiroyou/index.html
<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kenkou/kokuho/aramashi/kyuufu/kyuufu03>
<https://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/commentary/fee.html>
<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kenkou/kokuho/aramashi/kyuufu/kougakukaigogassann>
https://www.mhlw.go.jp/web/t_doc?dataId=00ta4385&dataType=1&pageNo=1
<https://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/publish/group22.html>
https://www.hellowork.mhlw.go.jp/insurance/insurance_basicbenefit.html
<https://www.koho.metro.tokyo.lg.jp/2026/04/09.html>
<https://www.koho.metro.tokyo.lg.jp/2026/05/04.html>
<https://www.koho.metro.tokyo.lg.jp/2026/08/04.html>
<https://www.city.chiyoda.lg.jp/koho/kenko/koresha/sasaeai/hochoki-konyuhi.html>
<https://www.city.chuo.lg.jp/a0028/kenkouiryuu/koureikaigo/zaitakuiroyou/zaitakushienservice/sonota/hotyoki.html>
<https://www.city.minato.tokyo.jp/zaitakushien/koureisya/hocyouki/hocyoukijyosei.html>
https://www.city.shinjuku.lg.jp/fukushi/file05_02_00009.html
<https://www.city.bunkyo.lg.jp/b017/p003186.html>
<https://www.city.taito.lg.jp/kenkohukusi/korei/serviceannai/kyuuhujosei/kikoe.html>
https://www.city.sumida.lg.jp/kenko_fukushi/koureisya_kaigohoken/ziritu_sien/ta90200020150714170.html
<https://www.city.koto.lg.jp/212106/fukushi/koresha/service/jisshi/6597.html>
<https://www.city.shinagawa.tokyo.jp/PC/kenkou/kenkou-koureisya/20230428084925.html>
<https://www.city.meguro.tokyo.jp/koureifukushi/kenkoufukushi/koureisha/hocyouki.html>
<https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/fukushi/kourei/kyufu/hocyouki.html>
<https://www.city.setagaya.lg.jp/02082/10803.html>
<https://www.city.shibuya.tokyo.jp/kenko/koreisha-seikatsu/koreisha-zaitaku/hocyouki-jyosei.html>
https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/kenko_hukushi/kourei/hokenhukushi/0235245120240605163422503.html
<https://www.city.suginami.tokyo.jp/s039/1170.html>
<https://www.city.toshima.lg.jp/379/koureisyaizigyo/1805080937.html>
https://www.city.kita.tokyo.jp/kaigo/kurashi/hoken/kaigo/genmen/documents/pamphlet_r6.pdf
<https://www.city.arakawa.tokyo.jp/a028/koureisya-sabisu/hocyouki.html>
<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kenko/kourei/josei/1031785.html>
<https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/koreisha/nichijo/20210419134246065.html>
<https://www.city.adachi.tokyo.jp/care-s/fukushi-kenko/koresha/kaigohokengai.html>
<https://www.city.katsushika.lg.jp/kenkou/1000052/1030186/1002144/1038848.html>
<https://www.city.edogawa.tokyo.jp/e039/kenko/fukushikaigo/jukunen/kurashi/hocyouki.html>

本書は 2026 年 8 月 27 日時点の公開情報をもとに作成した一般向けガイドです。制度の適用可否は個別事情・所得・保険加入状況・申請時期等で変わります。