

# 보험 · 건강 관리 · 복지



## 건강하고 안전한 생활을 위해

건강하고 안전한 생활을 보내기 위해 여러가지 행정 서비스나 보험, 의료 제도는 없어서는 안되는 것입니다. 이러한 서비스를 받으려면 일본에 살고 계시는 여러분께서 비용을 부담하실 필요가 있습니다.

일본에는 일상적인 각종 행정 서비스를 위한 세금, 의료나 개호 등 건강한 생활을 유지하기 위한 건강보험 제도와 개호보험제도, 노후나 뜻하지 않은 사고 등으로부터 생활을 지키기 위한 연금제도 등이 있습니다. 이것들은 모두 국적과는 관계없이 일본에서 생활하는 모든 사람이 일정액을 부담함으로써 해당 서비스를 받을 수가 있습니다.

- 연금제도 ..... 2
- 국민건강보험에 가입한다 ..... 3
- 후기 고령자 의료제도에 가입한다 ..... 5
- 개호보험제도 ..... 7
- 보건소 · 보건센터 ..... 8
- 일상적 건강관리 ..... 8
- 예방 접종 ..... 10
- 외국어로 대응할 수 있는 병원 · 치과 의사 ..... 10
- 에이즈 · 성 감염증 대책 ..... 10
- 한부모가정을 위한 복지서비스 ..... 12
- 여성을 위한 복지서비스 ..... 12
- 고령자를 위한 복지 서비스 ..... 13
- 장애자를 위한 복지 서비스 ..... 14
- 기타 의료복지 서비스 ..... 14
- 생활 곤란자를 위한 복지 서비스 ..... 15

이 책자는 분야별로 8 종류가 있습니다.

- ① 긴급 시 및 재해에 대비하여
- ② 주소의 수속 · 세금
- ③ **보험 · 건강 관리 · 복지**
- ④ 일 · 체류 자격
- ⑤ 출산 · 육아 · 교육
- ⑥ 일상생활
- ⑦ 여가
- ⑧ 편리한 정보

이 책자의 기재내용에 관한 문의는 마지막 페이지에 기재된 외국인 상담 창구로. 본문에 기재되어 있는 담당 부서나 전화번호에 문의를 하실 때는 **특별한 표기가 없는 한 반드시 일본어로 문의하시거나 일본어를 할 줄 아는 분을 통해서 문의하십시오. 또한 본지의 게재 내용은 변경될 수 있습니다.**

이 생활정보지는 재생지를 이용하고 있습니다. 본 인쇄물은 업체에게 위탁하여 1,800 부를 인쇄 · 제작했습니다. 그 경비로 1 부당 76.7 엔 (세금 포함) 이 들었습니다. 단, 편집 시의 직원 인건비는 포함되어 있지 않습니다.

# 연금제도

## 신주쿠 연금사무소

### 신주쿠 구청 의료보험연금과 연금계

#### ● 국민연금이란

고령자와 장애인, 사망한 사람의 유족의 생활을 지원하기 위해 국가가 운영하는 연금제도입니다. 국민연금은 법률의 규정에 의거하여 일본국 내에 사는 20 세 이상 60 세 미만의 모든 사람이 가입해야 합니다.

#### ● 연금의 대상이 되는 사람

일본 국내에 주소가 있는 20 세 이상 60 세 미만인 사람

#### ● 가입수속

가입신고는 주민 등록을 한 거주지의 시구청촌 창구에서 합니다.

또한, 일본의 회사 등에서 근무하고 있는 사람은 후생연금보험에 가입하게 되어 있으며 가입수속은 근무처의 회사에서 하고 있으므로, 국민연금의 가입수속은 필요없습니다.

#### ● 연금보험료의 납부방법

시구청촌의 해당 행정기관 창구에서 신고를 하면 연금수첩과 보험료 납부서를 지역의 연금사무소에서 송부합니다. 그 납부서로 납부합니다.

#### ● 노령기초연금

노령기초연금은 통산 10 년 이상 (2017 년 8 월부터 변경 예정) 의 보험료 납부기간과 면제 등의 기간이 있는 경우 원칙적으로 65 세부터 받을 수 있습니다.

#### ● 장애기초연금

국민연금 가입기간 중이거나 20 세 전에 초진일이 있는 질병이나 부상 등으로 장애자가 되었을 때는 장애기초연금이 지급됩니다. 보험료 납부 요건이 있습니다.

#### ● 유족기초연금

만일 가입자가 사망했을 때는 보험료를 납부한 자에 한해 남겨진 「자녀가 있는 아내」 또는 「자녀가 있는 남편」, 「자녀」 에게 유족기초연금이 지급됩니다.

#### ● 출국했을 때

연금을 받을 수 있게 되었을 때, 국내에 살고 있지 않아도 연금은 일본에서 송금되므로 국외에서도 받을 수 있습니다.

#### ● 탈퇴일시금제도

노령기초연금, 장애기초연금, 유족기초연금을 받기 위해서는 보험료를 일정기간 납부할 필요가 있습니다. 수급자격기간을 채우지 않고 귀국하는 단기체재 외국인에 대해서는 탈퇴일시금 제도가 있습니다. 보험료를 6 개월 이상 납부하고 귀국후 2 년 이내에 청구하면 탈퇴일시금을 받을 수 있습니다.

#### ● 사회보장협정

일본과 외국과의 사이에 연금제도의 2 중가입 방지와 보험료의 무보장 문제를 해결하기 위해 사회보장협정을 체결하고 있습니다.

2017 년 8 월 현재 독일, 영국, 한국, 미국, 벨기에, 프랑스, 캐나다, 오스트레일리아, 네덜란드, 스페인, 아일랜드, 체코, 브라질, 스위스, 헝가리, 인도, 룩셈부르크와 협정을 체결했습니다. 그 밖의 상황은 아래 홈페이지를 참조하십시오.

연금제도에 관한 자세한 내용은 일본연금기구의 홈페이지를 참조해 주십시오.

<http://www.nenkin.go.jp/>

# 국민건강보험에 가입한다

## ■ 건강보험은 반드시 가입해야 하는 제도입니다

### 👤 의료보험연금과 국보자격계

#### ● 건강보험제도란

병을 앓거나 다쳤을 때 누구나 안심하고 치료를 받을 수 있도록 일본에 살고 있는 외국인도 공공기관이 운영하는 건강보험에 반드시 가입해야 합니다.

#### ● 보험 가입 대상자

신주쿠구에 주민 등록을 마친 분. 단, 아래에 해당하는 분은 가입할 수 없습니다.

- ① 직장건강보험에 가입해야 하는 분 및 그 가족 (피부양자)
- ② 체류 자격이 「외교」 인 분
- ③ 체류 자격이 「특정 활동」 인 가운데 의료 목적으로 체류하는 분 등
- ④ 체류 자격이 「특정 활동」 인 가운데 관광·보양 및 그 밖에 이와 유사한 활동을 하는 분 등
- ⑤ 체류 기한이 만료되었거나 체류 자격이 「단기 체류」 등으로 체류 기간이 3 개월 이하인 분 (일본에 3 개월을 초과하여 체류한다는 것을 증명하는 서류가 있는 경우 제외)
- ⑥ 생활 보호를 받고 계신 분
- ⑦ 후기 고령자 의료제도에 해당하는 분

#### ● 국민건강보험 신청

아래의 가입·탈퇴 요건에 해당하는 경우에는 해당일로부터 14 일 이내에 의료보험연금과에서 절차를 밟으십시오. 신고 의무자는 세대주입니다.

#### ○ 가입수속

보험 자격의 취득은 신고일이 아닌 보험에 가입해야 하는 의무가 발생한 날로 거슬러 올라감

니다.

- ① 신주쿠구로 전입 (입국) 했을 때
- ② 근무처의 보험을 탈퇴했을 때
- ③ 「체류 자격」 이 「단기 체류」 에서 「유학」, 「가족 체류」 등으로 변경되었을 때
- ④ 아이가 태어났을 때
- ⑤ 생활보호가 중단되었을 때

#### ○ 탈퇴 수속

반드시 국민건강보험증을 반납하십시오.

- ① 신주쿠구에서 전출했을 때
- ② 출국 (귀국) 할 때
- ③ 직장의 보험에 가입했을 때
- ④ 사망했을 때
- ⑤ 생활보호를 받게 되었을 때

#### ● 국민건강보험료

연간 보험료는 의료분, 지원금분, 개호분 (40 세 ~64 세인 분만 해당) 이 있고, 각각 전년도 중의 소득 (수입) 액으로 계산하는 것 (소득할액) 과 가입자의 인원 수에 따라 계산하는 기본요금 (균등할액) 의 합계액입니다. 올바른 보험료를 계산하기 위해 세대 전원의 소득 신고가 필요합니다. 협조를 부탁드립니다.

또한 보험료는 세대 단위로 계산되고 가입 세대의 세대주는 보험료를 납부할 의무가 있습니다. 보험료가 미납되지 않도록 주의하십시오.

#### ● 국민건강보험료 납부방법

### 👤 의료보험연금과 국보수납계

보험료 납부방법은 납부서로 납부하는 방법과 계좌 이체, 연금에서 공제하는 방법이 있습니다.

납부서로 납부하는 방법과 계좌 이체의 경우는 결정된 보험료 (12 개월분) 를 6 월부터 이듬해 3 월까지 10 회에 걸쳐 매 납기월의 말일까지 납부하시면 됩니다.

납부서는 연 2 회 (6 월과 10 월) 우편으로 발송합니다.

납부하는 장소는 은행, 우체국 등의 금융기관, 구청, 특별 출장소 또는 구에서 지정한 편의점입니다.

계좌 이체인 분은 매월 말일에 계좌에서 자동

으로 납부됩니다.

또한 세대주가 연금을 받고 있고 일정한 요건을 만족하는 세대는 연 6 회의 연금 지급월에 연금에서 공제됩니다 (계좌 이체인 경우 제외). 연금 공제는 국보자격계에 문의해 주십시오.

● **보험료 납부 상담**

👤 **의료보험연금과 납부상담계**

국민건강보험료 납부가 지체된 경우, 납부기한이 지난 보험료는 원칙적으로 일괄 납부하여야 합니다.

단, 특별한 사정으로 납부가 곤란한 경우는 상담해 주십시오.

보험료를 체납하면 보험증 대신에 자격증명서를 교부하는 경우가 있습니다.

■ **국보 ( 국민건강보험 ) 에 가입해 있으면**

👤 **의료보험연금과 국보금부계**

국민건강보험은 가입자의 소득에 따라 보험료를 납부하여 질병 등의 비용에 충당하는 제도입니다. 여러분이 질병이나 부상으로 의사의 진료를 받았을 때 병원의 창구에서 「국민건강보험증」 (70 세 이상은 「고령수급자증」 도 함께 ) 을 제출하면 의료비의 일부 부담금만 지불하게 되며, 나머지는 국민건강보험이 부담합니다.

출산이나 사망한 경우에도 금부가 있습니다. 금부를 받으려면 신청이 필요합니다. 자세한 내용은 문의해 주십시오.

● **피보험자 일부부담금 등 일람**

법 개정으로 변경될 수 있습니다.

피보험자	피보험자의 일부 부담금 비율	국보부담 비율
의무교육 취학 전	2 할	8 할
의무교육 취학 후 ~69 세	3 할	7 할
70 세 ~74 세	2 할 (※①)	8 할
	3 할 (※②)	7 할

※① 1944 년 4 월 2 일 이후에 태어난 분은 20% 부담. 1944 년 4 월 1 일 이전에 태어난 분은 10% 부담.

※② 일정 소득 이상자. 자세한 내용은 문의해 주십시오.

● **고액 요양비**

1 개월간 지불한 의료비가 고액이며 일정 조건에 해당하면 자기부담한도액을 초과한 금액은 나중에 환급됩니다. 자기부담한도액은 연령과 세대의 소득, 총의료비 등에 따라 결정됩니다.

■ **보건사업의 안내**

👤 **의료보험연금과 서무계**

● **국보의 보양시설**

국보에 가입해 있는 사람의 건강증진이나 보양 등을 위해 이용할 수 있도록 1 년 내내 이용할 수 있는 「보양시설」 과 「하계 여행 숙박료 일부 보조」 사업을 실시하고 있습니다.

○ **보양시설**

1 년 내내 저렴하게 이용할 수 있도록 「캠프노야도」 와 협정을 맺고 있습니다. 신청은 국보 가입세대에 배포하는 「여러분의 일상생활과 국보」 또는 전단지 를 참조하여 직접 시설에 신청해 주십시오.

○ **하계 여행 숙박료 일부 보조**

구와 계약한 여행회사의 점포에서 취급하고 있는 숙박시설을 이용할 경우, 숙박료의 일부를 보조합니다. 이용방법 등 자세한 것은 「홍보 신주쿠」 ( 일본어 ) 등으로 알려 드리겠습니다.

● **특정건강검진 · 특정보건지도**

📄 **건강추진과 검진계**

40 세 ~74 세에 해당하는 신주쿠구 국민건강보험 가입자에 대해 대사증후군을 대상으로 한 특정건강검진을 실시합니다. 9 페이지에 기재된 건강검진을 통해 실시하며 대상자에게는 건강검진표를 송부합니다.

특정건강검진의 결과, 생활 습관병 위험이 높은 분에게 특정보건지도로서 식사 · 운동 등의 생활 개선을 위한 지원을 합니다.

건강보험조합 · 공제조합 · 협회 건보 · 전국건강보험협회 산하의 건강보험 · 국민건강보험조합에 가입한 분 (피부양자 포함) 에 대한 특정건강검진은 각 의료보험기관이 실시합니다. 자세한 내용은 가입한 의료보험기관에 문의하시기 바랍니다.

**후기 고령자 의료제도에 가입한다**

■ **75 세 이상인 분 등을 위한 의료보험제도입니다**

📄 **고령자의료담당과 고령자의료계**

75 세가 되면 현재 가입한 국민건강보험이나 피고용자보험을 탈퇴하고 「후기 고령자 의료제도」 에 가입하게 됩니다.

● **보험 대상자**

신주쿠구에 주민 등록을 마친 75 세 이상인 분으로 1 년 이상 일본에 체류 중인 분은 모두 「후기 고령자 의료제도」 에 가입하게 됩니다. 또한 65 세 이상 75 세 미만인 분 중에 일정 장애가 있는 분에 대해서는 임의로 그 시기를 앞당겨 「후기 고령자 의료제도」 에 가입할 수 있습니다.

단, 다음에 해당할 경우에는 신규가입을 할 수 없습니다.

- ① 체류 자격이 「외교」 또는 「특정 활동」 중 의료 목적 또는 관광 · 보양 목적인 분
- ② 체류 기한이 만료되었거나 체류 자격이 「단기 체류」 등으로 체류 기간이 3 개월 이하인 분 (일본에 3 개월을 초과하여 체류한다는 것을 증명하는 서류가 있는 경우 제외)
- ③ 생활 보호를 받고 계신 분  
가입요건에 관한 자세한 내용은 문의해 주십시오.

● **자격의 취득 · 상실 및 필요한 절차**

보험자격은 신고한 날부터가 아니라 보험에 가입해야 하는 날로 소급하여 취득하게 됩니다.

- ① 75 세가 된 때 (75 세 생일 당일부터)
- ② 75 세 이상인 분이 도쿄도 이외에서 전입 (입국) 했을 때 (신고 필요)
- ③ 65 세 이상인 분이 도쿄도 후기고령자 의료광역연합을 통해 장애가 있다고 인정되었을 때 (신청 필요)
- ④ 기타 생활보호가 폐지되었을 때 등 (신고 필요)

보험자격을 상실할 경우, 피보험자증을 반환해야 합니다.

- ① 도쿄도 이외로 전출 (출국) · 귀국할 때 (신고 필요)
- ② 사망했을 때
- ③ 65 세 이상 75 세 미만인 분이 일정 장애 상태에 해당되지 않게 되었을 때, 또는 본인으로부터 장애 인정에 관한 신청을 철회하겠다는 신청이 있었을 때 (신청 필요)
- ④ 기타 생활보호를 받게 되었을 때 등 (신고 필요)

● **피보험자증**

후기 고령자 의료제도의 피보험자증은 조건에 해당되는 분 한 명당 1 매가 교부됩니다.

75 세가 되는 분께는 우편으로 새 피보험자증을 보내드립니다. 별도 수속을 밟을 필요는 없습니다.

● **보험료 결정방법**

연간 보험료는 피보험자 각 개인별로 계산되며, 피보험자 전원이 부담하는 「균등할 (均等

割)」과 소득에 따라 부담하는 「소득할 (所得割)」로 구성됩니다.

보험 요율 (도내는 원칙적으로 균일) 과 보험료의 상한은 도쿄도 후기 고령자 의료광역연합에서 설정하며 2 년마다 재평가합니다.

※소득이 적을 경우 일정 기준으로 감액됩니다.

### ● 보험료 납부방법

보험료는 후기 고령자 의료제도를 원활하게 운영하기 위한 소중한 재원이 되므로, 보험료 납부를 잊지 않도록 부탁드립니다.

- ① 연금에서 공제하는 분...공적 연금 등을 일정 금액 이상 수령하고, 개호 보험료와 후기 고령자 의료보험료의 합계 금액이 연금 지불 금액의 1/2 이내인 분은 연금에서 직접 보험료를 납부할 수 있습니다. 단, 「보험료 납부방법 변경 신청서」와 「예금계좌이체 (자동 납부) 의뢰서」를 제출하게 되면 계좌 이체로 변경할 수 있습니다.
- ② 그 이외의 분...연금에서 공제하는 요건에 해당하지 않는 분은 구에서 송부하는 납부서를 이용하여 납부기한까지 각 금융기관 또는 편의점에서 납부하십시오. 구청·특별 출장소에서도 납부할 수 있습니다. 또한 편리한 자동 계좌 이체를 권장합니다. 통상 매월 말일에 계좌 이체됩니다. 희망하는 분은 납부서에 동봉한 의뢰서로 신청해 주십시오.

## ■ 후기 고령자 의료제도에 가입하면

### 📌 고령자의료담당과 고령자의료계

후기 고령자 의료제도는 75 세 이상인 분 등이 가입자의 소득 등에 따라 납부한 보험료를 질병 치료 등의 비용으로 총당하는 의료보험제도입니다. 가입자가 질병이나 부상으로 의사에게 진료를 받을 경우, 후기 고령자 의료제도에서 의료비의 70% 또는 90% 분을 부담합니다.

병원 창구에서 「후기 고령자 의료 피보험자증」을 제시하고 의료비의 일부만 납부하면 나머지 금액은 후기 고령자 의료제도가 부담하게 됩니다.

### ● 창구에서 납부하는 자기부담액

병원 등의 창구에서 납부하는 자기부담액은 보험적용 총 의료비의 10% 입니다 (일정액 이상의 소득이 있는 분은 30% 를 부담하게 됩니다). 일정액 이상의 소득이 있는 분에 대한 자세한 사항은 문의해 주십시오.

### ● 고액 요양비 안내

해당 월의 1 일부터 말일까지 1 개월간의 의료비의 자기부담액이 한도액을 초과한 경우, 초과한 부분을 나중에 환급받는 제도입니다.

환급받을 금액이 있는 분은 진료 후 일정 기간 경과 후에 도쿄도 후기 고령자 의료광역연합에서 통지하므로 통지를 받은 후에 신청하시기 바랍니다.

### ● 장례비 지급

후기 고령자 의료제도 가입자가 사망했을 경우, 장례식을 치른 분께 7 만엔을 지급합니다.

지급을 받기 위해서는 신청이 필요합니다. 필요 서류 등 자세한 사항은 문의해 주십시오.

### ● 휴양시설 안내

후기 고령자 의료제도에 가입하신 분의 건강증진 및 휴양 등에 이용하실 수 있도록 연중 이용할 수 있는 「휴양시설」과 「추계 휴양시설」의 이용 사업을 실시하고 있습니다.

○휴양시설

1년 내내 저렴하게 이용할 수 있도록 「칸포노야도」와 협정을 맺고 있습니다. 후기 고령자 의료제도 가입자에게 배포하는 전단지에서 참조한 후 직접 시설에 신청해 주십시오.

○추계 휴양시설

10월~11월에 저렴한 가격으로 이용할 수 있는 시설을 개설하고 있습니다. 신청방법, 요금 등 자세한 것은 「홍보 신주쿠」(일본어) 등으로 알려 드리겠습니다.

●입원 시 부담경감 지원금 지급

후기 고령자 의료제도의 피보험자가 연도 내에서 통산하여 7일 이상 입원할 경우, 기간에 따라 1~3만원의 지원금을 지급합니다.

지급을 받기 위해서는 신청이 필요합니다. 필요서류 등 자세한 사항은 문의해 주십시오.

●건강검진 실시

후기 고령자 의료제도에 가입하신 분을 위한 건강검진을 실시합니다(실시 장소는 각 의료기관). 신청방법 등은 「각종 건강검진」(P9)을 참조하십시오.

# 개호보험제도

📄 개호보험과 추진계

개호보험은 40세 이상인 사람이 가입자가 되어서 보험료를 부담하고, 개호가 필요하다고 인정되었을 때는 소요된 비용의 일부(10% 또는 20%, 2018년 8월부터는 10~30%)를 지불하여 개호서비스를 이용하는 제도입니다.

●가입자

의료보험에 가입한 65세 이상 또는 40세~64세인 사람이 가입자입니다. 외국인도 신주쿠구에 주민등록을 한 분은 개호보험의 가입자가 됩니다.

●보험료

65세 이상인 분의 보험료는 소득 등의 상황에 따라 단계별로 결정되며 3년마다 개정됩니다.

40세~64세는 가입해 있는 의료보험의 보험료에 개호보험분을 추가해서 납부하도록 되어 있습니다. 보험료의 액수는 가입해 있는 의료보험에 따라 다릅니다.

●개호 서비스의 이용

65세 이상인 사람은 개호가 필요하게 된 원인에 관계없이 서비스를 이용할 수 있습니다. 40세~64세인 사람은 뇌혈관 질환, 인지증 등 나이가 들에 따라 오는 병이 원인으로 개호가 필요하게 된 경우 이용할 수 있습니다.

서비스를 이용하기 위해서는 신청을 하여 요개호(要介護)인정을 받을 필요가 있습니다. 조사원이 자택이나 병원 등을 방문하여 심신이나 일상생활의 상황 등을 조사합니다. 또한 본인의 주치의가 작성한 심신의 상황에 대한 의견서를 받습니다.

개호 전반에 관한 상담, 인정 신청 접수 등은 고령자 종합상담센터에 문의하십시오.

👉 신주쿠 구청 고령자 종합상담센터

☎ 03-5273-4593 · 03-5273-4254(그 밖에도 구내에는 9개소의 고령자 종합상담센터가 있습니다)

●개호보험제도 전반에 관한 문의

👉 개호보험과

🏠 구청 본청사 2층

☎ 03-5273-4596

영어, 중국어, 한국어로 자세한 안내서를 마련하고 있습니다

## 보건소 · 보건센터

- ☞ **신주쿠구 보건소 (건강부)**  
건강추진과 (다이니 분청사 분관 1 층)  
위생과 (다이니 분청사 3 층)  
보건예방과 (다이니 분청사 분관 1 층)
- ☞ **우시고메 보건센터**  
☏ 신주쿠구 벤텐초 50  
☎ 03-3260-6231
- ☞ **요츠야 보건센터**  
☏ 신주쿠구 산에이초 25  
☎ 03-3351-5161
- ☞ **히가시 신주쿠 보건센터**  
☏ 신주쿠구 신주쿠 7-26-4  
☎ 03-3200-1026
- ☞ **오치아이 보건센터**  
☏ 신주쿠구 시모 오치아이 4-6-7  
☎ 03-3952-7161

구민 여러분의 건강을 지키는 역할을 하는 시설로서, 지역 보건위생의 중심 기관입니다. 보건소는 식품위생, 환경위생, 정신보건, 결핵 감염증 대책 등의 전문적 업무를 수행하고 있습니다.

또한, 보건센터에서는 지역의 여러분에게 친근한 보건서비스를 제공하기 위해 다양한 건강상담 등을 통해 구민의 건강 유지와 증진, 의료지식의 보급 계발 등을 도모하고 있습니다.

각종 상담 등의 일시는 서로 다르므로 사전에 문의하십시오.

### ● 여성의 건강지원센터 (요츠야 보건센터 내)

여성의 건강 증진의 거점이 되는 센터입니다. 체험, 측정, 정보 코너가 있으며, 유방암의 응어리 촉진 체험 및 혈관 연령, 피부 연령 등 측정기기를 사용한 간단한 건강 체크나 도서·잡지를 통한 건강 정보 수집이 가능합니다.

또한 상담 및 건강 세미나 등을 통해 여성이 평생에 걸쳐 건강한 생활을 보낼 수 있도록 지원하고 있습니다.

## ■재택 의료 상담 창구

- ☞ **신주쿠구 재택 의료 상담 창구**  
☎ 03-5312-9925

의료 서비스의 필요성이 높은 분도 집에서 요양할 수 있게 되었습니다.

구민 여러분이 안심하고 재택 요양이 가능하도록 개호 지원 전문원 (케어 매니저) 자격을 갖춘 간호사가 재택 요양에 관한 다양한 궁금증이나 상담에 대응합니다.

○실시 일시 : 월 ~ 금요일 (공휴일 · 연말연시 제외)  
9:00~17:00

## 일상적 건강관리

## ■건강 검진 · 각종 암 검진

- ☞ **건강추진과 건강검진계**  
☎ 03-5273-4207

구내 위탁의료기관에서 구민을 대상으로 한 건강 검진 · 각종 암 검진을 실시하고 있습니다.  
※검진표 신청은 각 보건센터에서도 접수합니다.



각종 건강검진 등	대상연령	실시장소 · 예약 접수처	비용 등
건강검진	16 세 이상 (아래 주 1 참조)	의료기관 (검진표 신청은 건강추진과 · 각 보건센터)	무료 검진표가 도착하면 의료기관 (목록은 검진표와 함께 송부) 에 직접 문의해 주십시오.
위암 검진	50 세 이상 2 년에 1 회 (아래 주 2 참조)	의료기관 (검진표 신청은 건강추진과 · 각 보건센터)	유료 검진표가 도착하면 의료기관 (목록은 검진표와 함께 송부) 에 직접 문의해 주십시오.
대장암 검진	40 세 이상	의료기관 (검진표 신청은 건강추진과 · 각 보건센터)	유료 검진표가 도착하면 의료기관 (목록은 검진표와 함께 송부) 에 직접 문의해 주십시오.
폐암 검진	40 세 이상	의료기관 (검진표 신청은 건강추진과 · 각 보건센터)	유료 검진표가 도착하면 의료기관 (목록은 검진표와 함께 송부) 에 직접 문의해 주십시오.
자궁경부암 검진	20 세 이상 짝수 연령의 여성 (아래 주 3 참조)	의료기관 (검진표 신청은 건강추진과 · 각 보건센터)	유료 검진표가 도착하면 의료기관 (목록은 검진표와 함께 송부) 에 직접 문의해 주십시오.
유방암 검진	40 세 이상의 짝 수 연령 (아래 주 3 참조)	의료기관 (검진표 신청은 건강추진과 · 각 보건센터)	유료 검진표가 도착하면 의료기관 (목록은 검진표와 함께 송부) 에 직접 문의해 주십시오.
전립선암 검진	50 세 이상의 남성	의료기관 (검진표 신청은 건강추진과 · 각 보건센터)	유료 건강검진과 동시에 실시합니 다. 건강검진 대상이 아닌 분은 단독으로 실시합니다.
골다공증 예방 검진	20 세 이상	각 보건센터	유료 구의 홍보지 등을 통해 알려드 립니다.
치과 건강검진	20 세 이상	의료기관 (검진표 신청은 건강추진과)	유료 검진표가 도착하면 의료기관 (목록은 검진표와 함께 송부) 에 직접 문의해 주십시오.

주 1: 건강검진 대상...① 16~39 세는 구민 ( 학교 · 근무처 등에서 검진을 받을 기회가 있는 분 제외)  
② 40~74 세는 신주쿠구 국민건강보험 가입자와 생활 보호 등 수급 중인 분 ③ 75 세 이상은 도  
교도 후기 고령자 의료보험 가입자 (65 세 이상의 가입자 포함) 와 생활 보호 등 수급 중인 분

주 2: 위암 검진...①위 내시경 검사 또는 위부 X 선 검사를 선택하여 검진할 수 있습니다.

②위부 X 선 검사는 매년 검진할 수 있습니다.

③ 40~49 세인 분은 위부 X 선 검사에 한해 검진할 수 있습니다.

주 3: 자궁경부암 검진 · 유방암 검진...홀수 연령 여성으로 전년도 말에 검진을 받은 분은 검진할 수 있  
습니다.

## 예방 접종

### ☑ 보건예방과 예방계

해당하는 분에게는 예방 접종 예진표를 보내드립니다.

#### ● 고령자 인플루엔자 예방 접종

대상자: ① 65 세 이상 ② 60 세 ~65 세 미만으로 심장 · 신장 · 호흡기 · 면역 기능에 신체장애인수첩 1 급 정도의 중한 장애가 있는 분

일부 자기 부담액 있음 (75 세 이상 및 생활 보호 수급 세대 등에 해당하는 분은 면제).

#### ● 고령자용 폐렴 구균 예방 접종

대상자: ① 2018 년 4 월 1 일 ~2019 년 3 월 31 일 에 65 세 · 70 세 · 75 세 · 80 세 · 85 세 · 90 세 · 95 세 · 100 세 가 되는 분 ② 60 세 ~65 세 미만으로 심장 · 신장 · 호흡기 · 면역 기능에 신체장애인수첩 1 급 정도의 중한 장애가 있는 분

※ 과거에 폐렴 구균 (23 가) 백신을 맞은 적이 있는 분은 대상에서 제외됩니다.

일부 자기 부담액 있음 (생활 보호 수급 세대 등에 해당하는 분은 면제)

#### ● 풍진 항체 검사 · 예방 접종

태어날 아기를 선천성 풍진 증후군으로부터 지키기 위해 희망하는 분에게 풍진 항체 검사와 예방 접종 비용을 지원하고 있습니다. 희망하는 분은 보건예방과에 문의해 주십시오.

##### ○ 대상자

- 풍진 항체 검사...① 19 세 이상의 임신을 희망하는 여성 ②①의 배우자 · 파트너 ③ 풍진 항체가 낮은 임신부 배우자 · 파트너  
※과거에 이 검사를 받은 적이 있는 분, 풍진 또는 MR 백신을 접종한 적이 있는 분, 풍진 확정 진단을 받은 적이 있는 분은 대상에서 제외됩니다.
- 예방 접종...상기 ① ~ ③에 해당하고, 풍진 항체 검사 (임신부 검진, 과거 자비 검진 포함) 를 받은 결과, 풍진 항체가 낮은 분

항체 검사는 무료.

예방 접종은 일부 자기 부담액 있음 (생활 보호 수급 세대 등에 해당하는 분은 면제).

자세한 내용은 문의해 주십시오.

※ 주로 어린이가 대상인 예방 접종은

⑤출산 · 육아 · 교육편을 참조해 주십시오.

## 외국어로 대응할 수 있는 병원 · 치과의사

#### ● 외국어에 의한 의료기관 안내

☞ 도쿄도 보건의료 정보센터 「히마와리」

☎ 03-5285-8181

🌐 <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

영어 · 중국어 · 한국어 · 태국어 · 스페인어로 진료가 가능한 의료기관의 안내를 실시하고 있습니다.

○일시: 매일 (토 · 일 · 공휴일을 포함) 9:00~20:00

## 에이즈 · 성 감염증 대책

### ■ 에이즈에 관한 전화상담

☞ 신주쿠구 보건소 외국어 전화상담

☎ 03-3369-7110

언어: 영어 · 태국어 · 스페인어 · 포르투갈어

일시: 목요일 (공휴일을 제외) 13:00~17:00

태국어는 월 2 회 목요일 (HIV 검사일) 만

※익명으로 상담할 수 있습니다.

☞ HIV 와 인권 · 정보센터

☎ 03-5259-0256

언어: 영어

일시: 첫째 토요일 12:00~15:00

## ■ HIV · 성 감염증 검사 (검사 · 결과시에 외국어 카운셀러에 의한 상담 대응)

언어 : 영어 · 태국어 · 스페인어 · 포르투갈어  
 실시일: 원칙적으로 월 2회 목요일 (공휴일 제외)  
 접수시간 : 13:30~15:00  
 실시장소 : 신주쿠구 보건소 검진 장소 (신주쿠구 니시 신주쿠 7-5-8, 신주쿠 도세 사무소 1층)  
 ○예약 불필요. 검사 당일 접수시간 내에 방문해

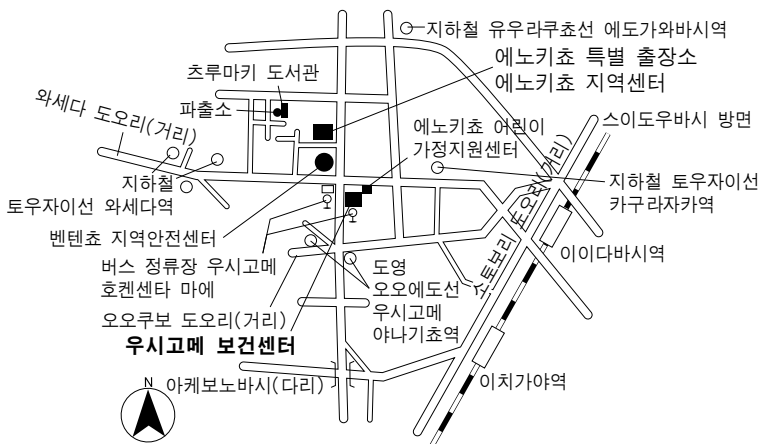
주십시오.

- 희망에 따라 매독 · 클라미디아 · B형 간염 검사도 동시에 받을 수 있습니다.
- 결과는 일주일 후에 검사 실시 장소에서 본인에게만 의사가 직접 알려드립니다. 전화를 통한 답변 및 진단서 등의 발급, 결과에 대한 사진 촬영은 할 수 없습니다.
- ※익명으로 받을 수 있으며 무료입니다.
- ※문의는 「신주쿠구 보건소 외국어 전화상담」(10 페이지)으로.

## ■보건센터

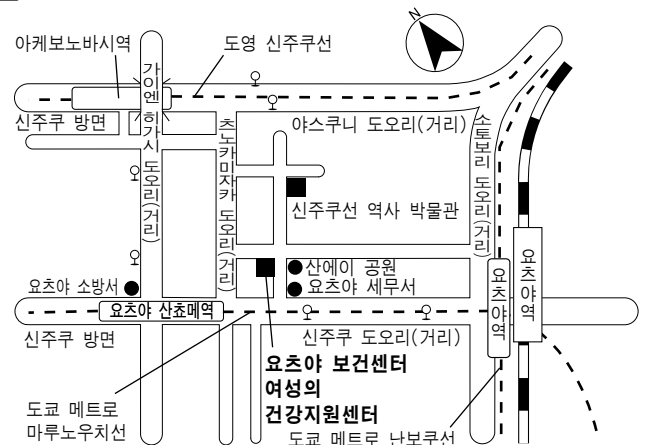
### 우시고메 보건센터

🏠 신주쿠구 벤텐초 50  
 ☎ 03-3260-6231



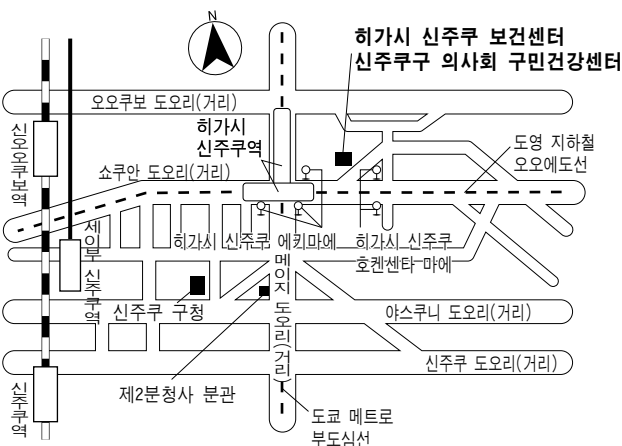
### 요츠야 보건센터

🏠 신주쿠구 산에이초 25  
 ☎ 3-3351-5161



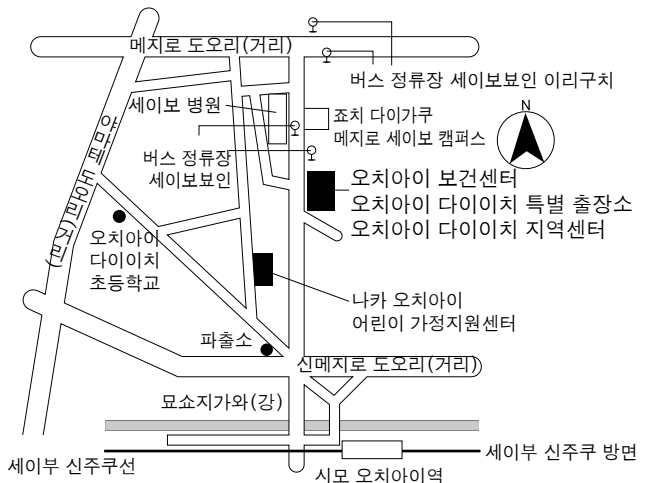
### 히가시 신주쿠 보건센터

🏠 신주쿠구 신주쿠 7-26-4  
 ☎ 03-3200-1026



### 오치아이 보건센터

🏠 신주쿠구 시모 오치아이 4-6-7  
 ☎ 03-3952-7161



## 한부모가정을 위한 복지서비스

### ■한부모가정의 상담

#### ☎ 어린이가정과 육성지원계

한부모가정의 고민과 일거리 · 생활 전반에 관한 상담을 받고 있습니다.

### ■도쿄도 모자 및 부자 복지자금

#### ☎ 어린이가정과 육성지원계

20 세 미만인 자녀를 양육하고 있는 한부모 가정인 분이 취학, 취직 등으로 자금이 필요하게 된 경우에 대출합니다.

### ■한부모가정 휴양 홈

#### ☎ 어린이가정과 육성지원계

한부모가정의 아버지 또는 어머니와 아동 (20 세 미만) 이 구가 지정하는 시설을 저렴한 요금으로 이용할 수 있습니다 (횟수 제한 있음). 부모 또는 아이만 이용할 수는 없습니다.

### ■모자가정 등 자립지원금부사업

#### ☎ 어린이가정과 육성지원계

20 세 미만의 자녀를 부양하고 있는 한부모가정의 부모로 아동부양수당을 받고 있거나, 동일한 소득수준인 사람이 지정 훈련강좌를 수강하거나, 취직에 유리한 지정 자격을 취득할 경우 경비의 일부와 훈련촉진비를 지급합니다. 사전에 상담이 필요합니다.

### ■가사 도우미 고용비 지원 ( 한부모가정 가사 · 육아 지원 )

#### ☎ 어린이가정과 육성지원계

의무교육 수료 전의 아동을 부양하는 한부모가정에 가사 도우미 고용 비용을 지원합니다.

### ■한부모가정의 의료비 조성

#### ☎ 어린이가정과 육성지원계

0 세 ~18 세가 된 후 맞이하는 첫 3 월 31 일의 아동 ( 일정 이상의 장애가 있는 아동은 20 세 미만 ) 을 양육하고 있는 편친 가정으로, 신청자 및 아동이 각종 건강보험에 가입해 있으며, 일정한 소득 기준액 이하인 사람의 신청에 따라 「마루오야 의료증」 을 교부합니다.

건강보험증과 함께 의료기관의 청구에 제시하여 진료를 받은 경우 청구에 지불할 자기부담분 중 일부 또는 전액을 지원합니다.

## 여성을 위한 복지서비스

### ■여성상담

#### ☎ 생활복지과 상담지원계

여성의 고민거리나 기타 여러가지 상담을 받고 있으며, 경제적 · 사회적으로 자립된 생활을 영위할 수 있도록 적절한 지원을 실시합니다.

남편이나 남성 등의 폭력이나 임신 · 출산에 관한 일로 고민하거나 가출하여 갈 곳이 없어 도움이 필요한 경우 등의 상담을 받습니다.

체류자격이 없는 경우에도 상담이 가능하나 이용할 수 있는 제도는 자격에 따라 다릅니다.

## ■여성 · 모자의 긴급 일시보호

### 📌 생활복지와 상담지원계

남편이나 남성 등으로부터 폭력을 당하여 일시적으로 피난하고 싶을 때, 숙박이나 식사 등을 제공함으로써 보호하려는 제도입니다.

이 제도는 여성 · 모자를 위한 것으로서 외국인도 이용할 수 있습니다.

## 고령자를 위한 복지 서비스

### ■고령자 종합상담센터

#### 📌 고령자지원과 고령자상담제 1 · 제 2 계

고령자 종합상담센터에서는 고령자분들이 살기 익숙한 지역에서 안심하고 쾌적한 생활을 할 수 있도록 개호, 복지, 건강, 의료 등 다양한 면에서 종합적으로 지원합니다.

개호보험에 관한 상담 및 개호보험 외 서비스 신청 등을 접수하고 있습니다. 생활 속에서 곤란한 사항 및 궁금한 사항이 있으면 부담 없이 상담해 주십시오.

### ■개호보험 외 서비스

#### 📌 고령자지원과 고령자지원계

고령자가 친숙한 장소에서 안심하고 자립적인 생활을 보낼 수 있도록 다양한 개호보험 외 서비스를 실시하고 있습니다. 각 서비스 내용 및 대상자 등 자세한 내용은 문의해 주십시오.

< 개호보험 외 서비스 종류 >

- 배식 서비스
- 이미용 서비스
- 침구 건조 소독 서비스
- 고령자 기저귀 비용 지원
- 기타

## ■시니어 활동관 ·

### 지역 교류관 · 지역 상호지원관

#### 📌 지역포괄케어추진과 고령이키가이계

처음 이용하는 분은 주소 · 성명 · 연령을 확인할 수 있는 것 (건강보험증 등) 을 지참하여 이용증을 교부받아 주십시오.

- 시니어 활동관: 구내에 거주하는 50 세 이상인 분이 모임 · 그룹 활동 외 자원봉사 등의 사회 공헌 활동의 장으로 활용할 수 있는 시설입니다.
- 지역 교류관: 구내에 거주하는 60 세 이상인 분이 모임 · 그룹 활동 외 문화 활동 · 건강 증진을 위한 활동을 할 수 있는 시설입니다.
- 야쿠오우지 지역 상호지원관: 고령자 등의 지원을 목적으로 하는 분이나 구내에 거주하는 60 세 이상인 분에게 집회 · 그룹 활동 외에 건강 증진을 위한 활동 및 고령자 등을 지원하는 상호 지원 활동의 장으로 활용하는 시설입니다.

## 장애인을 위한 복지 서비스

### ■ 장애인 수첩

#### ☞ 장애인복지과 상담계

☎ 03-5273-4518

신체장애인 수첩, 사랑의 수첩, 정신장애인 보건복지수첩을 교부받은 분은 장애인을 대상으로 한 제도를 이용할 수 있습니다.

제도에 따라 수첩의 종류, 등급, 연령과 소득 등의 제한이 있으므로 자세한 내용은 문의해 주십시오.

신체장애인 수첩은 지체 부자유, 시각, 청각, 평형 감각, 음성·언어, 저작, 심장, 신장, 호흡기, 직장·방광, 소장, 간장, 면역 기능에 장애가 있는 분에게 교부합니다. 지정 의사의 진단서를 바탕으로 도쿄도 심신장애인 복지센터에서 판정하여 교부합니다.

사랑의 수첩은 지적 장애가 있는 분에게 교부합니다. 도쿄도 심신장애인 복지센터(아동의 경우는 아동상담센터)에서 판정하여 교부합니다.

정신장애인 보건복지수첩은 정신장애가 있는 분에게 일정한 정신장애가 있음을 증명하는 것입니다. 의사의 진단서 등을 바탕으로 도립 중부 종합정신보건복지센터에서 판정하여 교부합니다.

### ■ 장애인 복지 서비스

#### ☞ 장애인복지과 상담계

장애인 수첩을 소지한 분을 대상으로 한 서비스를 실시하고 있습니다. 모든 서비스는 수첩의 내용이나 연령·소득에 따른 수급 요건이 있습니다. 자세한 내용은 문의해 주십시오.

< 주요 서비스의 종류 >

- 심신 장애인 복지 수당
- 심신 장애인 의료비 지원
- 이미용 서비스
- 침구 건조·소독 서비스
- 기저귀 비용 지원

### ■ 장애인 종합지원법 · 아동 복지법의 서비스

#### ☞ 장애인복지과 지원계

☎ 03-5273-4583

신체 장애인(아동) · 지적 장애인(아동) · 정신 장애인(아동) · 난치병 등에 해당하는 분을 대상으로 한 개호, 훈련 등의 장애 복지 서비스가 있습니다. 서비스를 이용하려면 사전에 서비스 등 이용 계획을 작성해야 합니다. 서비스에 따라서는 장애 지원 구분 등의 인정을 받아야 합니다. 자세한 내용은 문의해 주십시오.

## 기타 의료복지 서비스

### ■ 가정상담

#### ☎ 어린이가정과 육성지원계

가정생활의 인간관계 전반에 관한 상담(혼인 · 이혼 · 인지 등)을 받고 있습니다.

실시일시: 월요일 ~ 금요일(공휴일 등을 제외)  
13:00~17:00

☎ 03-5273-4558

### ■ 고민 상담실

#### ☎ 남녀공동참획과

☎ 03-3341-0801

여러가지 고민거리에 관한 상담을 받고 문제 해결을 위해 상담원이 함께 생각합니다. 상담은 월요일부터 토요일까지 남녀공동참획 추진센터에서 실시하고 있습니다. 토요일 오후에는 남성 상담원도 있습니다. 또한 월요일은 구청 다이이치 분청사에서도 실시하고 있습니다. 상담은 무료이며 면접 상담은 예약이 필요합니다.

그리고, 남녀공동참획 추진센터에는 남녀공동

참획에 관한 일본어 자료를 수집 및 제공하는 자료 코너가 있으며, 그 밖에 계발활동으로서 강좌도 개최하고 있습니다.

🏠 신주쿠구 아라키초 16  
휴관일 : 공휴일, 연말연시

## ■ DV 상담 다이얼

👤 신주쿠구 배우자 폭력 상담지원센터  
☎ 03-5273-2670

배우자 및 연인 등 친밀한 파트너의 폭력인 DV(가정 폭력)는 중대한 인권 침해입니다.

전문 상담원(배우자 폭력 상담 지원 직원)이 전용 전화로 상담을 받습니다.

상담은 무료로, 비밀은 엄수합니다. 익명 상담도 가능합니다. 필요에 따라 대면 상담도 실시합니다(예약제).

일시: 월~금요일 9:00~17:00(공휴일 등 제외)

# 생활 곤란자를 위한 복지 서비스

## ■ 생활보호의 준용

👤 생활복지과 상담지원계

생활보호란 질병 등으로 인해 생활이 어려운 일본국민에 대하여, 생활보호법에 의거해서 생활을 보장하고, 자력이나 다른 방법으로 생활할 수 있게 될 때까지 도우는 제도입니다.

특정 체류자격이 있는 외국인에게도 이 법률이 준용되는 경우가 있습니다.

따라서 면접원과의 상담 시 아래 사항 등을 묻겠습니다.

- 체류자격
- 가족 사항(부모 · 아이 · 형제)
- 지금까지의 생활(수입 · 일 등)

- 살고 있는 집에 관한 일(자가소유주택 · 공영주택 · 민간주택 · 기타)
- 자산(부동산 · 예금 · 생명보험 · 양로보험 등)
- 기타, 병 등에 관한 일

자세한 내용은 문의해 주십시오.

# 외국어 대응이 가능한 상담창구

★신주쿠구 외국인 상담창구	생활 전반	영어		☎ 03-5272-5060
		중국어	(월 ~ 금)	☎ 03-5272-5070
		한국어		☎ 03-5272-5080
● 신주쿠 다문화 공생 플라자	생활 전반	한국어 (오후만)	(월)	
		중국어 · 태국어 · 네덜어	(화)	
		영어 (둘째 · 넷째 수요일 제외)	(수)	☎ 03-5291-5171
		미얀마어 · 중국어	(목)	
		한국어	(금)	
● 외국인 종합상담지원센터	입국, 체류절차 생활상담	영어, 중국어		☎ 03-3202-5535
		스페인어, 포르투갈어		☎ 03-5155-4039
		베트남어, 인도네시아어		
● 외국인 체류 종합정보센터	체류 상담	영어 · 스페인어 · 중국어 · 한국어 등	(월 ~ 금)	☎ 0570-013904 ☎ 03-5796-7112
● 도쿄도 외국인상담	생활 전반	영어	(월 ~ 금)	☎ 03-5320-7744
		중국어	(화 · 금)	☎ 03-5320-7766
		한국어	(수)	☎ 03-5320-7700
● 일본 사법지원센터	법적 문제에 대한 관련 기관 소개 등	영어	(월 ~ 토)	☎ 0570-078374
● 경시청 종합상담센터	범죄와 관련되는 상담	영어, 중국어, 한국어 등	(월 ~ 금) 푸쉬 회선	☎ 03-3501-0110 ☎ # 9110
● 경시청 외국인 민원 상담코너	범죄와 관련되는 상담	영어, 중국어 등	(월 ~ 금)	☎ 03-3503-8484
● 도쿄 법무국 내 인권상담실	인권 상담	영어, 중국어, 한국어, 스페인어, 포르투갈어	(월 ~ 금)	☎ 0570-090911
● 신주쿠 외국인 고용지원 · 지도센터	노동상담, 취직 · 아르 바이트 알선	영어, 중국어	(월 ~ 금)	☎ 03-3204-8609
● 외국인 노동자 상담코너	노동상담	영어	(월 · 목 · 금)	
		중국어	(화 · 목)	☎ 03-3512-1612
		타갈로그어	(화 · 수)	
		베트남어	(수 · 금)	
● 도쿄도 노동상담 정보센터	노동상담	영어	(월 ~ 금)	☎ 03-3265-6110
		중국어	(화 · 수 · 목)	
● 도쿄도 보건의료 정보센터 「히마와리」	의료기관, 의료제도	영어, 중국어	(매일)	☎ 03-5285-8181
		한국어, 태국어, 스페인어		
● AMDA 국제 의료정보센터	의료 관련 상담	영어, 태국어, 중국어, 한국 · 조선어, 스페인어	(매일) 9:00 ~ 20:00	
		포르투갈어	(월 · 수 · 금) 9:00 ~ 17:00	☎ 03-5285-8088
		필리핀어	(수) 13:00 ~ 17:00	
		베트남어	(목) 13:00 ~ 17:00	
● 공익재단법인 결핵예방회	결핵 전화상담	영어, 중국어, 한국어, 베트남어 미얀마어 (월 2회 오전만)	(화) 10:00 ~ 12:00, 13:00 ~ 15:00	☎ 03-3292-1218 ~ 9
● Tokyo English Life Line	생활상담	영어	(매일)	☎ 03-5774-0992
● 일본 우편 서비스 상담센터	우편에 관한 일	영어	(매일)	☎ 0570-046-111
● NTT 인포메이션 센터	전화 등	영어, 중국어, 포르투갈어, 스페인어	(매일)	☎ 0120-005-250
● 투어리스트 인포메이션 센터	관광이나 여행	영어, 중국어, 한국어	(매일)	☎ 03-3287-2955
● JR East InfoLine	JR 히가시 니혼의 안내	영어, 중국어, 한국어	(매일)	☎ 050-2016-1603

한국어판

발 행 : 신주쿠구

구청 홈페이지 : ☎ <http://www.city.shinjuku.lg.jp/>

외국인을 위한 생활 정보 홈페이지 :

☎ <http://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/kr>

인쇄작성번호 : 2018-1-2614

편 집 : 신주쿠구 다문화 공생추진과

☎ 우 160-8484 신주쿠구 카부키초 1-4-1

☎ 03-5273-3504 (직통)

FAX 03-5273-3590

발행일 : 2018년 4월 1일