



保险、 健康管理、福利

为了健康生活

年金制度



p36

加入国民
健康保险

p37



加入后期高龄者
医疗制度

p39

看护保险制度



p41

保健所、
保健中心



p42

健康诊查·
癌症检查



p42

预防接种



p44

能提供外语
治疗服务的医院、
牙科医生



p46

HIV·
性传染病检查



p46



针对单亲的福利服务

p46

残疾人的福利服务

p48

针对女性的福利服务

p47

为生活困难人士提供的福利服务

p48

高龄者的福利服务

p47

其他医疗、福利服务

p49

年金制度

新宿年金事务所

新宿区政府 医疗保险年金课 年金系

● 什么是国民年金

是一种为了支援高龄者与残疾人、死亡人的遗族的生活，由国家负责运营的年金制度。根据法律规定，居住在日本国内，进行了居民登记的 20 岁以上未满 60 岁的人都必须加入国民年金。居住在日本的外国人也不例外。

● 国民年金的加入对象人群

在日本国内进行了居民登记的 20 岁以上未满 60 岁的人。

● 国民年金的加入手续

20 岁前进行了居民登记的人，不需要申报加入。满 20 岁后的大致 2 周内，日本年金机构将寄送“国民年金加入通知”。国民年金的加入日从 20 岁生日的前一天开始算起。

20 岁以后进行居民登记的人，加入申报在居民登记的居住地区市町村窗口办理。国民年金的加入日从居民登记日开始算起。办理加入手续后，日本年金机构将寄送“国民年金加入通知”。

● 国民年金保险费的缴纳方法

满 20 岁后的大致 2 周内或办理加入手续后，将寄送“缴纳单”。请使用该缴纳单在便利店等地支付。另外也可通过账户转账或信用卡缴纳。

● 难以缴纳国民年金保险费时

因所得较少等难以缴纳时，可以利用“免除保险费、延期缴纳申请”和“学生缴纳特例”制度。上年所得经审查认可后，可全额或部分免除、延缓保险费。

● 在日本公司等工作时

在日本公司等工作的人，将加入厚生年金保险。加入手续由工作单位办理，请将加入国民年金后发放的“年金手册”或“基础年金号码通知书”交给公司。

● 老年基础年金

原则上，如保险费缴纳期与免缴期合计已达 10 年以上，就可从 65 岁开始领取老年基础年金。

● 残疾基础年金

如果国民年金加入期间或在 20 岁前首次就诊的病或受伤而成了残疾人，将支付残疾基础年金，但有缴纳保险费的条件。

● 遗族基础年金

加入人死亡时，以已缴纳保险费为前提条件，死亡者所抚养的“有孩子的配偶”或“孩子”可申领遗族基础年金。

● 出国时

一旦到了可以领取年金的年纪，即使加入者住在海外，日本也会将年金汇给加入者本人，所以在海外是可以领取年金的。

● 一次性退出金制度

要领取老年基础年金、残疾基础年金、遗族基础年金，必须缴纳一定期限的保险费。对于未达领取资格期限就要回国、短期滞留日本的外国人，可有一次性退出金的制度。如您在回国前已缴纳了 6 个月以上的保险费，则只要您在回国后的 2 年以内提出申请，就可以领取一次性退出金。

● 社会保障协定

为了防止重复加入年金制度与解决保险费的中途停止缴纳问题，日本与外国之间已签订了社会保障协定。

截止到 2026 年 4 月，已与德国、英国、



韩国、美国、比利时、法国、加拿大、澳大利亚、荷兰、捷克、西班牙、爱尔兰、巴西、瑞士、匈牙利、印度、卢森堡、菲律宾、斯洛伐克、中国、芬兰、瑞典、意大利、奥地利订了协定。关于其他情况，请浏览下述主页。

有关年金制度的详情请查阅日本年金机构的网站。

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

加入国民健康保险

■ 健康保险是必须加入的制度

医疗保险年金课 国保资格系

● 什么是健康保险制度

为了让任何人在生病或受伤时能安心地接受医疗，居住在日本的外国人也必须加入公共机关运营的健康保险等。

● 国民健康保险的对象人群

在新宿区办理了居民登记的人员（以下不属于对象的除外）

● 不属于国民健康保险的对象人员

- ① 应加入工作单位健康保险的人员
- ② 可在工作单位的健康保险中作为抚养家人加入的人员
- ③ 正在接受生活保护的人员
- ④ 在留资格为“特定活动”中的以医疗为目的停留的人员等
- ⑤ 在留资格为“特定活动”中的以观光、疗养及其他类似活动的人员
- ⑥ 在留资格为“外交”
- ⑦ 在留期限届满的人员
- ⑧ 在留期限在3个月以下的人员（在留资格为“表演”“技能实习”“家族停留”“特定活动”的人，可证明在日本逗留超过3个

月的人除外)

- ⑨ 加入了后期高龄者医疗制度的人员

● 国民健康保险的申请

符合以下的加入、退保条件时，请务必在14日以内前来办理手续。户主负有申报义务。详情敬请咨询。

○ 加入手续

保险资格的获取日期不是从提出申请之日开始，而是从这之前应加入保险之日开始。

- ① 迁入新宿区（入境）后
- ② 退出了工作单位的健康保险后
- ③ 不再接受生活保护时
- ④ 孩子出生时

○ 退保手续

- ① 从新宿区迁出后
- ② 出境（回国）时
- ③ 加入了工作单位的健康保险后
- ④ 享受生活保护后
- ⑤ 死亡后

● 国民健康保险费

一年的保险费分医疗部分、后期高龄者支援金部分和看护部分（仅包括40岁~64岁人员）、儿童·育儿支援金部分，为各根据上年内所得（收入）额计算出的费用（按收入计算的金额）与按加入者人数计算出的基本费用（均等计算的金额）的合计额。为了正确计算保险费，需要申报家庭所有成员的收入。请给予配合。

并且，保险费按家庭为单位计算，加入国民健康保险的家庭的户主有缴纳保险费的义务。请注意不要忘记及时缴纳保险费。



● 国民健康保险费的缴纳方法

1 年间(4 月~次年 3 月)的保险费,根据区政府寄送到缴纳义务人家中(6 月中旬左右)的保险费通知书中同附的缴纳单,从 6 月交期到次年 3 月交期为止,每年缴纳 10 次。缴纳期限为各缴纳期限的最后一天(金融机构休息时为下一个营业日)。缴纳场所包括区政府·特别办事处、银行等金融机构、邮局、便利店。此外,还可以使用银行转账(自动支付)、银行智能手机结算 APP、Pay-easy、扫码支付等电子钱包支付。

※ 详情请浏览主页,或咨询国保资格系。

📄 https://www.city.shinjuku.lg.jp/hoken/hoken01_002031_00002.html

● 保险费缴纳咨询

📄 滞纳对策课 征收系

超过缴纳期限的国民健康保险费原则上一并缴纳。难以缴纳时请务必咨询。

■ 加入国保 (国民健康保险)

📄 医疗保险年金课 国保给付系

国保是一种按加入人收入收取保险费,充当疾病等所需费用的医疗保险制度。当您因生病或受伤去看医生时,如果您在医院窗口出示可确认保险资格的证件(个人编号保险证或资格确认书等),那么您只需支付医疗费中的部分费用,剩余部分将由国保负担。

在分娩和死亡时,国保也将向其发放相关费用。发放费用需要申请。详情请来电咨询。

● 被保险人自负费用部分等的一览表

根据法律的修订,会有所变更。

被保险人	被保险人的自负费用部分的比例	国保负担比例
义务教育就学前	2 成	8 成
义务教育就学后~69 岁	3 成	7 成
70 岁~74 岁	2 成	8 成
	3 成(※)	7 成

※ 一定收入以上的人。详情请向担当部门咨询。

● 高额疗养费

同一个月内支付的医疗费达到高额并符合一定条件时,超过自己负担限额的部分将在以后予以返还。自己负担限额根据年龄和家庭收入、医疗费总额等进行确定。

■ 保健事业的介绍

📄 医疗保险年金课 庶务系

● 国保(国民健康保险)的保养事业

为了让加入新宿区国民健康保险的人保持增进健康和保养等,现开展了保养事业。详情请咨询。

● 特定健康检查·特定保健指导

📄 健康促进课 健诊系

对于 40 岁至 74 岁的新宿区国民健康保险加入者,将在新宿区指定医疗机构进行针对代谢综合症的特定健康检查。将在第 43 页记载的健康检查中实施。此外,将向对象人士发送就诊券。

根据特定健康检查的结果,对生活习惯病风险较高的人士在饮食、运动等生活习惯改善方面进行支援(特定健康指导)。

对加入了健康保险组合·共济组合·协会
健保·国民健康保险组合的人员（包括被抚养
人）的特定健康检查·特定保健指导由各医疗
保险者实施。详细内容敬请咨询您所加入的医
疗保险者。

加入后期高龄者 医疗制度

■这是 75 岁以上人士等的 医疗保险制度

📖 高龄者医疗担当课 高龄者医疗系

年满 75 岁的高龄者将脱离当前加入的国
民健康保险和职工保险，加入“后期高龄者医
疗制度”。

● 列入保险对象的人士

在新宿区内办理了居民登记的 75 岁以
上的人士，均加入“后期高龄者医疗制度”。此外，
65 岁以上、不满 75 岁、有一定残疾的人士，
可任意提前加入“后期高龄者医疗制度”。

但是，符合以下情况时则不能加入。

- ① 在留资格为“外交”或“特定活动”中以治
疗为目的或观光·疗养为目的的人员
- ② 在留期限已过期、或在留资格为“短期滞留”
等在留期间不满 3 个月的人员（持有能证
明将在日本滞留 3 个月以上的证明文件的人
员除外）
- ③ 正在接受生活保障的人员
有关加入的详细条件请来电咨询。

● 后期高龄者医疗的申报

○ 加入的手续

保险资格的获取不是从提出申请之日起，
而是上溯至应加入保险之日起。

- ① 75 岁以上的人士从东京都外迁入（入境）
时
 - ② 65 岁以上的人士经东京都后期高龄者医疗
广域联合认定有一定残疾时
 - ③ 其他，不再接受生活保护时等情况
※ 年满 75 岁的人士，将从之前加入的医疗保
险自动成为后期高龄者医疗制度的被保险
人，无需办理加入手续。
- 退出手续
- ① 迁出东京都（出国、归国）时
 - ② 死亡时
 - ③ 65 岁以上未满 75 岁的人士不再符合一定
的残疾状态时或本人提出撤销残疾认定的申
请时
 - ④ 享受生活保护时等情况

● 保险费的规定方法

保险费，每个被保险人分别计算。

年间的保险费额分为医疗部分、儿童·育
儿支援金部分，分别由所有被保险人负担的“均
等计算的金额”和根据收入负担的“按收入计
算的金额”合计额构成。

保险费（都内原则上均一）和保险费上
限，由东京都后期高龄者医疗广域联合设定，
每 2 年修改一次。

※ 收入较少时，按照一定标准减免。

● 保险费的缴纳方法

保险费是维护后期高龄者医疗制度顺利运
行的重要财源，请勿忘记缴纳保险费。

- ① 从年金扣除的人士……公共年金等领取超
过一定金额、看护保险费和后期高龄者医疗保
险费的总计金额小于年金支付额的 1/2 的
人士，从年金中直接支付保险费。但是，通
过提交“保险费缴纳方法变更申请书”和“存
款帐户转帐（自动转帐）委托书”，可变更
为帐户转帐。
- ② 其他人士……不符合从年金扣除条件的人
士，请根据区寄送的缴纳书，在缴纳期内在



各金融机关窗口、便利店、区政府、特别办事处支付。同时也可使用条形码结算进行缴纳。此外，建议您使用方便的账户转账。通常在每月最后一天将从账户中自动转账。希望帐户转账的人士请用与缴纳书同函的存款帐户转账（自动转账）委托书申请。

■加入后期高龄者医疗制度后

👤 高龄者医疗担当课 高龄者医疗系

后期高龄者医疗制度是 75 岁以上的人士等根据加入者收入等缴纳保险费、充当疾病等费用的医疗保险制度。加入者在因疾病或受伤看医生时，如果在医院窗口出示以下的任意资料，就只需支付医疗费的一部分，其余金额由后期高龄者医疗制度负担。

- ① 作为健康保险证进行了利用登记的个人编号卡
- ② 资格确认书

● 在窗口支付的自行负担金额

在医院等窗口支付的自行负担金额为适用于保险的总医疗费费的 1 成至 3 成（自行负担金额的比例根据所得等判定）。相关详情敬请咨询。

● 关于高额疗养费

是指在从月份的 1 日至末日的 1 个月内，自行负担医疗费部分超过限额时，超出部分可在以后予以退还的制度。

对于产生新返还款项的人士，将在受诊后经过一定期间之后，由东京都后期高龄者医疗广域联合寄发通知，请在接到通知后进行申请。

● 住院减负支援金的发放

后期高龄者医疗制度的被保险人年度总计住院超过 7 天时，将根据时间发放 1 ~ 3 万日元的支援金。

必须申请才能发放。必要文件等详细情况敬请咨询。

● 丧葬费的发放

加入后期高龄者医疗制度的人士逝世时，将对承担丧葬的人士发放 7 万日元。

必须要申请才能发放。必要文件等详细情况敬请咨询。

● 关于保养事业

为方便加入后期高龄者医疗制度的人士保持并增进健康，现开展了保养事业。关于详细内容，敬请咨询。

● 健康检查的实施

对加入后期高龄者医疗制度的人士在新宿区指定医疗机构实施健康检查。关于申请方法等请参阅“各种健康检查”（第 43 页）。

※ 设施入住者可能不属于对象，敬请注意。

● 保健事业的实施

加入后期高龄者医疗制度的人，根据健康检查的结果等，对有高衰弱风险的人，将实施改善低营养等和维持健康的“单独支援计划”。并将单独通知对象人员。详情敬请咨询。



看护保险制度

👤 看护保险课 推进系

这是一种当 40 岁以上的人成为投保人并负担保险费、被认定需要看护时，支付一部分所需费用（1 成～3 成），利用看护服务的制度。

● 加入人

加入人为 65 岁以上的人员或是 40 岁 -64 岁的加入医疗保险的人员。在新宿区进行居民登记的外国人原则上也要加入看护保险。

● 保险费

65 岁以上人员的保险费按所得等的情况划分为不同等级，每 3 年修改一次。

40 岁到 64 岁的人要在缴纳其加入的医疗保险的保险费基础上，再缴纳看护保险部分的保险费。保险费的金额因所加入的医疗保险不同而异。

● 利用看护服务

对于 65 岁以上的人员来说，只要需要看护，则不管什么理由，都可以利用本服务。对于 40 岁到 64 岁的人来说，因脑血管疾病、痴呆等随年龄增大而出现的疾病需要看护时可以利用本服务。

为了利用本服务，必须申请获得看护需求认定・支援需求认定。调查员将访问申报人的家庭和有关医院等，对其身心和日常生活情况等加以调查。并且请本人的主治医生撰写身心情况的相关意见书。

关于所有看护、认定申请的受理等事项，请向高龄者综合咨询中心咨询。

👤 新宿区政府高龄者综合咨询中心

☎ 03-5273-4593・03-5273-4254

（除此之外，区内还有 10 个高龄者综合咨询中心）

● 有关看护保险制度整体情况的咨询

👤 看护保险课

🏠 区政府本厅舍 2 楼

我们还准备有英语、汉语、韩国语版本的详细指南。



保健所、保健中心

- 👉 新宿区保健所（健康部）
健康政策课（第二分厅舍分馆 1 楼）
健康促进课（第二分厅舍分馆分室 4 楼・5 楼）
卫生课（第二分厅舍 3 楼）
保健预防课（第二分厅舍分馆 1 楼）
- 👉 牛込保健中心
🏠 新宿区辩天町 50
☎ 03-3260-6231
- 👉 四谷保健中心
🏠 新宿区四谷三荣町 10-16
☎ 03-3351-5161
- 👉 东新宿保健中心
🏠 新宿区新宿 7-26-4
☎ 03-3200-1026
- 👉 落合保健中心
🏠 新宿区下落合 4-6-7
☎ 03-3952-7161

承担区内所有居民健康之保护职责的设施是地区保健卫生的中心机关。保健所进行食品卫生、环境卫生、精神保健、结核感染症对策等专业业务。

并且，为了向本地区所有居民提供贴身的保健服务，通过各种健康咨询，从而实现健康的保持、增进，关于健康知识的普及、启蒙教育等。

因各种咨询等的时间是各不相同的，所以请您事先询问有关单位。

● 女性健康援助中心（四谷保健中心内）

该中心为增进女性健康的主要网点。

提供健康咨询，举行研讨会等支援，让广大女性通过终生的学习，拥有健康的生活。

此外，设有体验、测量、信息角，可进行乳腺癌肿块触知体验、使用测量仪器对身体组成、血管年龄等进行简单的健康检查，也可通

过图书·杂志进行健康信息的收集。

■ 上门医疗咨询窗口

- 👉 健康政策课 地区医疗系
☎ 03-5273-3839

医疗必要性高的人士也可在家中进行治疗。

为了让区民能够放心在家中疗养，护士·保健师等可受理在家疗养所需的医疗、看护、康复等专业性咨询。

- 实施日期：星期一～星期五（节假日・年末年初除外）8:30～17:00

健康诊查・癌症检查

■ 健康诊查・各种癌症检查

- 👉 健康促进课健诊系
☎ 03-5273-4207

在新宿区指定医疗机构，以区民为对象进行健康检查和各种癌症检查。

※ 就诊券的申请可在健康促进课健诊系受理。收到就诊券后请直接向医疗机构咨询。

新宿区指定医疗机构一览
(英·中·韩)



※ 下述健康检查・各种癌症检查的对象为新宿区民。

各种健康检查等	对象	实施场所和预约处	费用等
健康检查	16 岁以上 (参照下述注 1)	医疗机构 (就诊券向健康促进课申请)	免费 收到就诊券后请直接咨询医疗机构。
胃癌检查	50 岁以上 2 年 1 次 (参照下述注 2)	医疗机构 (就诊券向健康促进课申请)	收费 收到就诊券后请直接咨询医疗机构。
大肠癌检查	40 岁以上	医疗机构 (就诊券向健康促进课申请)	收费 收到就诊券后请直接咨询医疗机构。
肺癌检查	40 岁以上	医疗机构 (就诊券向健康促进课申请)	收费 收到就诊券后请直接咨询医疗机构。
子宫颈癌检查	20 岁以上的偶数年龄女性 (参照下述注 3)	医疗机构 (就诊券向健康促进课申请)	收费 收到就诊券后请直接咨询医疗机构。
乳癌检查	40 岁以上的偶数年龄女性 (参照下述注 3)	医疗机构 (就诊券向健康促进课申请)	收费 收到就诊券后请直接咨询医疗机构。
前列腺癌检查	50 岁以上 男性	医疗机构 (就诊券向健康促进课申请)	收费 与健康检查同时实施。 对非健康检查对象者的人单独实施。
骨质疏松症预防检查	20 岁以上	各保健中心	收费 通过地区报纸等通知。
口腔科健康检查	16 岁以上	医疗机构 (接诊票向健康促进课申请)	收费 收到接诊票后请直接咨询医疗机构 (一览表与接诊票一起寄出)。

注 1：健康检查的对象…… ① 16～39 岁的区民 (在学校、工作单位等没有机会就诊的人) ② 40～74 岁的新宿区国民健康保险的加入者和接受生活保护的人 ③ 75 岁以上为东京都后期高龄者医疗制度的加入者 (含 65 岁以上的加入者) 与接受生活保护的人。

注 2：胃癌检查… ① 可选择胃内镜检查或胃部 X 光检查就诊。

② 胃部 X 光检查可每年就诊。

③ 40～49 岁的人士仅接受胃部 X 光检查。

注 3：子宫颈癌检查・乳癌检查……奇数年龄女性、上年度未检查的人士可就诊。



预防接种

保健预防课 预防系

将向对象人士寄送预防接种预诊表。

● 高龄者流感·新冠病毒感染症预防接种

对象者：① 65 岁以上的人② 在 60 岁～65 岁以内，心脏、肾脏、呼吸器官·免疫功能存在重度障碍，持有身体残疾者手册 1 级的人。

有部分自己负担额（75 岁以上及接受生活保护的家庭人士免除）

● 高龄者肺炎球菌预防接种

对象者：① 截至接种日年满 65 岁的人② 在 60 岁～65 岁以内，心脏、肾脏、呼吸器官·免疫功能存在重度障碍，持有身体残疾者手册 1 级的人。

※ 过去曾接受肺炎球菌（23 价）疫苗的人士不属于对象。

有部分自己负担额（接受生活保护的家庭人士免除）

● 风疹·麻疹抗体检查·预防接种

为了保护出生的宝宝不患上残疾（先天性风疹综合症）和因孕妇麻疹导致的早产·流产，可对有意愿的人进行风疹·麻疹抗体检查并提供预防接种相关费用的补助。有意愿的人请咨询保健预防课。

○ 对象者

- 风疹·麻疹抗体检查…① 年满 19 岁有怀孕意愿的女性 ② ① 项的配偶者·伴侣·同住者 ③ 孕妇配偶者·伴侣·同住者

※ 同住者是指居民登记的住址与希望怀孕的女性、孕妇相同的人。

※ 过去曾接受过该检查的人、接种过风疹单体·麻疹单体疫苗（含麻疹·风疹疫苗（MR 疫苗））的人、曾确诊为

风疹·麻疹的人，部分事业不属于对象。

- 预防接种…符合上述①～③项内容，风疹·麻疹抗体检查（含孕妇体检、过去的自费体检）的结果为风疹或麻疹抗体价较低的人
抗体检查免费。

预防接种有部分自己负担额（接受生活保护的家庭人士免除）。

● 带状疱疹

○ 定期接种

对象者：① 年度内满 65 岁、70 岁、75 岁、80 岁、85 岁、90 岁、95 岁、100 岁的人；② 60～64 岁，患有免疫功能重度障碍（身体残疾者手册 1 级程度）的人；③ 关于年满 100 岁的人，限 2025 年度属于对象

接种次数：因使用的疫苗而异。

部分为自己负担（接受生活保护的家庭等免除）

其他详细内容敬请咨询。

○ 任意接种

关于事业内容，请扫描二维码确认。



● 风疹第 5 期

对象为过去没有机会接受定期接种的年代的男性，将风疹预防接种定位至定期接种。定期接种事先将接受风疹抗体检查，以风疹抗体价较低的人为对象实施。

鉴于 2024 年度内麻疹·风疹疫苗（MR 疫苗）供应不足的情况，对于符合以下内容的人，在 2027 年 3 月 31 日以内的期间，将继续定期接种风疹预防接种。希望接种的人请咨询保健预防课。

对象者：1962 年 4 月 2 日至 1979 年 4 月 1 日出生的男性，2025 年 3 月 31 日前接受了风疹抗体检查，抗体价较低的人

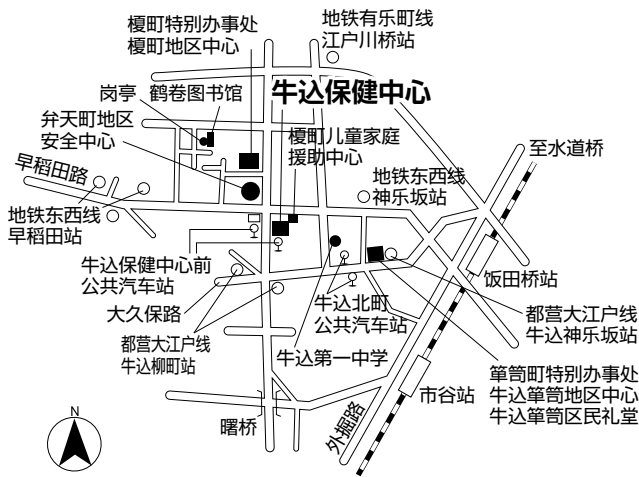
接种次数：1次
 接种费用：免费
 疫苗：麻疹·风疹疫苗（MR疫苗）或风疹单
 体疫苗
 ※ 2025年3月31日前未接受抗体检查的人
 不属于对象。

※ 关于以孩子为主要对象的预防接种，请浏览
 分娩、育儿、教育篇。

■保健中心

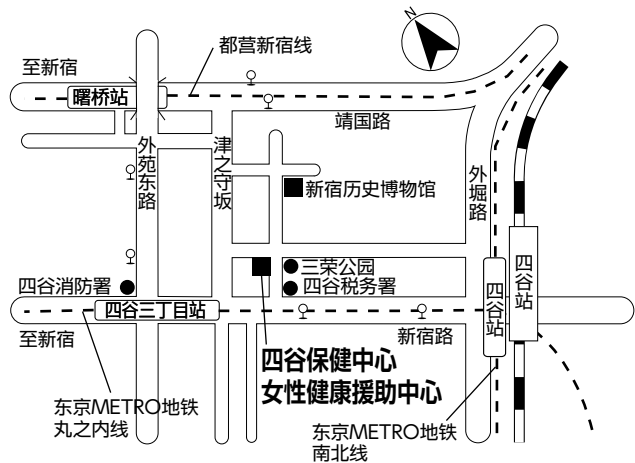
牛込保健中心

🏠 新宿区辩天町 50
 ☎ 03-3260-6231



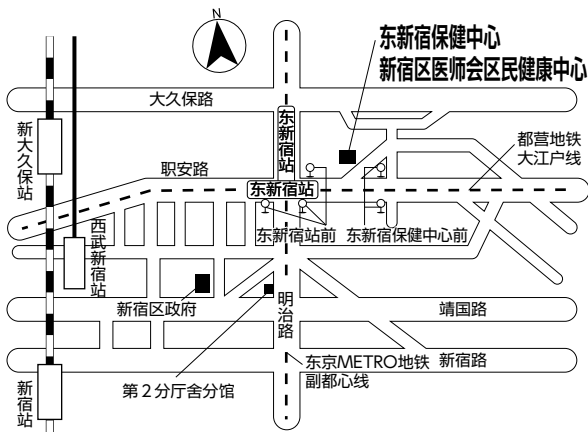
四谷保健中心

🏠 新宿区四谷三荣町 10-16
 ☎ 03-3351-5161



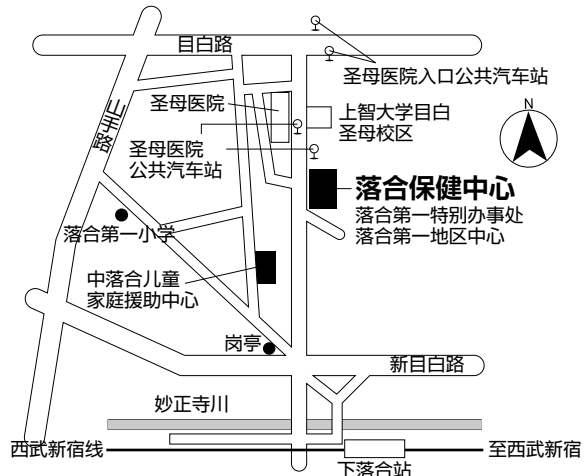
东新宿保健中心

🏠 新宿区新宿 7-26-4
 ☎ 03-3200-1026



落合保健中心

🏠 新宿区下落合 4-6-7
 ☎ 03-3952-7161



保险、健康管理、福利

能提供外语治疗服务的医院、牙科医生

● 介绍能提供外语治疗服务的医疗机构

👉 东京都保健医疗信息中心“向日葵”

☎ 03-5285-8181

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

介绍能提供英语、汉语、韩国语、泰国语、西班牙语诊疗服务的医疗机构。

○ 时间：每日（包括星期六、星期日、节假日）
9:00 ~ 20:00

HIV・性传染病检查

👤 保健预防课 预防系

可匿名、免费检查 HIV・性传染病（梅毒・衣原体・乙肝病毒）。

需要预约。详情请扫描二维码确认。



针对单亲的福利服务

■ 单亲咨询

👤 儿童育成担当课 培养支援系

针对单亲家庭的烦恼、就业、生活全方面提供咨询服务。

■ 单亲家庭的就业咨询

👤 儿童育成担当课 培养支援系

提供就职、跳槽、参加资格取得讲座的补助等就业相关的咨询。

■ 东京都母子及父子福利资金

👤 儿童育成担当课 培养支援系

如养育着未满 20 岁孩子的单亲家庭因就学、就业等原因需要资金，则向其提供贷款。

■ 单亲家庭休养之家

👤 儿童育成担当课 培养支援系

单亲家庭的家长和儿童（未满 20 岁）可以较低的费用利用区里指定的设施（年度内最多 3 次）。但是家长或子女不能单独利用。

■ 家务援助者雇用费补助 (单亲家庭家务、育儿援助)

👤 儿童育成担当课 培养支援系

向抚养着义务教育结束前的儿童的单亲家庭补贴雇用家务援助者的费用。

■单亲家庭的医疗费补助

👤 儿童育成担当课 培养支援系

根据申请，向养育着未到达 18 岁后第一个 3 月 31 日的儿童（有一定程度残疾的儿童放宽到 20 岁）、且申请人及儿童已加入各种健康保险，收入未达一定收入标准的单亲家庭发放单亲医疗证。

在东京都内的医疗机构等窗口和个人编号保险证（或资格确认书）一起出示单亲医疗证后，关于保险适用部分的医疗费，对在窗口支付的自己负担的一部分金额或全额进行补助。

针对女性的福利服务

■女性咨询

👤 生活福利课 咨询支援系

养育有到 18 岁后第一个 3 月 31 日以内的儿童（有一定程度残疾的儿童放宽到 20 岁），且申请人及儿童已加入日本的健康保险，所得未达一定标准额的单亲家庭，经申请将发放单亲医疗证。

在东京都内的医疗机构等窗口和个人编号保险证（或资格确认书）一起出示单亲医疗证后，关于保险适用部分的医疗费，对在窗口支付的自己负担的一部分金额或全额进行补助。

■女性、母子的紧急临时保护

👤 生活福利课 咨询支援系

这是一种当您受到丈夫和男性等的暴力伤害、没有地方可去，但又想临时躲避一下时，我们将通过提供住宿和饮食等对您加以保护的制度。

这种制度适用于女性、母子，也适用于外国人。

高龄者的福利服务

■高龄者综合咨询中心

👤 高龄者支援课 高龄者咨询第一、第二系

高龄者综合咨询中心（地区综合支援中心）将从看护、福利、健康、医疗等各个方面提供综合性支援，从而使各位高龄者在居住惯的地区继续安心地生活。

受理看护保险的相关咨询及看护保险以外服务的申请等。除了本人以外，家人和周围的人也可以随时咨询平日的烦恼。

■看护保险以外的服务

👤 高龄者支援课 高龄者支援系

为了让高龄者在住惯的地方安心、独立地生活，新宿区提供下述看护保险以外的服务。各服务内容及对象人士等详细情况，敬请咨询。

配餐服务、美容美发服务、寝具干燥消毒服务、尿布费用补贴、发放助听器、紧急通报系统、其他

■地区互助支援馆、老年活动馆、地区交流馆

👤 地区统括护理推进课 高龄生活价值系

首次使用的人士请持可确认地址、姓名、年龄的材料（个人编号卡等）领取使用证。

- 药王寺地区互助支援馆：该设施以支援高龄者等为目的的人和区内居住的年满 60 岁的人为对象，除开展支援高龄者的“地区相互支援活动”和健康促进·看护预防相关的活动外，还会用作创造生活价值的活动场所。
- 老年活动馆：区内居住的 50 岁以上人士。除志愿者等社会贡献活动、健康促进·看护



预防相关的活动外，还会用作创造生活价值的活动场所。

- 地区交流馆：区内在住的 60 岁以上人士。除健康促进·看护预防相关的活动外，还会用作创造生活价值的活动场所。

残疾人的福利服务

■老残疾人手册

☞ 残疾人福利课 咨询系

☎ 03-5273-4518

领取了身体残疾者手册、爱之手册、精神障碍者保健福利手册的人员可以利用各种以残疾人为对象的制度。

根据各制度，对于手册的种类和等级、年龄和收入等有一定的条件限制，详细内容敬请咨询。

我们向视觉、听觉、平衡感、声音·语言、咀嚼、肢体存在障碍、心脏、肾脏、呼吸器官、膀胱、直肠、小肠、免疫功能、肝脏等存在障碍的人员发放身体残疾者手册。由东京都身心障碍者福利中心根据指定医生的诊断书进行判定、发放。

我们向智力方面存在障碍的人员发放爱之手册。由东京都身心障碍者福利中心（如为儿童，由儿童咨询中心）进行判定、发放。

精神障碍者保健福利手册是能够证明精神障碍者有一定精神方面障碍的证明书。由都立中部综合精神保健福利中心根据医生的诊断书等进行判定、发放。

※ 关于精神障碍者保健福利手册，请咨询 42 页的保健所·保健中心。

■残疾人福利服务

☞ 残疾人福利课 咨询系

以持有残疾人手册的人士为对象提供服务。所有服务都根据手册的内容、年龄、所得等情况设定了利用条件。详情敬请咨询。

< 主要的服务种类 >

- 身心残疾者福利津贴
- 身心残疾者医疗费补助
- 美容美发服务
- 卧具晾晒、消毒服务
- 尿布费用补助

■残疾人综合援助法· 儿童福利法的服务

☞ 残疾人福利课 支援系

☎ 03-5273-4583

以身体残疾者（儿）、智力残疾者（儿）、精神残疾者（儿）、疑难杂症等为对象提供看护、训练等残疾福利服务。利用服务时，需事先制作服务利用的计划等，有的服务需接受残疾支援区分的认定。详情敬请咨询。

为生活困难人士提供的福利服务

■工作和家计的相关咨询

☞ 生活福利课 生活支援咨询窗口

🏠 区政府第 2 分厅舍 1 楼

☎ 03-5273-3853

FAX 03-3209-0278

新宿区社会福利协议会 生活咨询窗口

新宿区高田马场 1-17-20

03-5273-3546

03-5273-3082

有社会福利师等资格的咨询支援人员针对“希望重建生活”、“想进行工作或家计相关的咨询”、“经济上有困难，但不知道去哪里咨询”等内容，提供咨询服务。

时间：星期一～星期五（节假日等除外）
8:30～17:00

关于家里蹲的咨询

生活福利课 家里蹲综合咨询窗口 (生活支援咨询窗口)

区政府第2分厅舍1楼

03-5273-3184

03-3209-0278

询问家里蹲的当事人及其家人，必要时与相关机构联手综合应对。

日期：星期一～星期五（节假日等除外）8:30～17:00

生活保障的标准

生活福利课 咨询支援系

所谓生活保障，就是根据生活保障法，向生活贫困的日本国民提供生活保障，同时帮助他们自立为目标的制度。

具有特定在留资格的外国人有时也适用本法律。

因此，在听取您的咨询后，还将询问以下事项。

- 有关在留资格的事宜
- 有关家属（父母、子女、兄弟）的事宜
- 有关以前的生活（收入、工作等）的事宜
- 有关居住（私房、公营住宅、民间住宅、其他）的事宜
- 有关资产（不动产、存款、生活保险、养老保险等）的事宜

- 其他事宜、生病等事宜
详情敬请咨询。

其他医疗、福利服务

家庭咨询

儿童育成担当课 培养支援系

就家庭生活中所有人际关系（结婚、离婚、认领等）提供咨询。

日期：星期一～星期五（节假日等除外）
13:00～17:00

03-5273-4558

烦恼咨询室

男女共同参与课

03-3341-0801（面谈预约）

03-3353-2000（咨询员）

03-3341-0905（男性咨询员）

※ 仅限星期六下午

03-5273-3646（第1分厅舍咨询员）

※ 仅限星期一

提供有关各种烦恼的咨询，咨询员将与您一起想办法来解决问题。星期一到星期六在男女共同参与推进中心举行咨询。咨询时间为10:00～16:00（12:00～13:00除外）。电话咨询受理至15:30。星期六的13:00～16:00还有男性咨询员负责接待。此外，星期一在区政府第1分厅舍也举办咨询。咨询是免费的，面对面的咨询需要进行预约。电话咨询请直接拨打。

另外，男女共同参与推进中心内除了有专门收集、提供有关男女共同参与的日语资料的资料角外，还会举办各种讲座作为启发活动。

新宿区荒木町16

闭馆日：节假日、年末年初



■家庭暴力咨询热线

新宿区配偶者暴力咨询支援中心

☎ 03-5273-2670

☎ 03-5273-2722

来自配偶者、恋人等、亲密伴侣的暴力称为 domestic violence，家庭暴力属于重大的人权侵害。

因家暴感到无助时，可通过专线电话咨询。咨询免费并保守秘密。也可匿名咨询。

日期：星期一～星期五（节假日・年末年初除外） 9:00 ~ 17:00



保险、
健康管理、
福利

可受理外语的咨询窗口

★新宿区外国人咨询窗口	生活方面所有事宜	英语		☎ 03-5272-5060
		汉语	(星期一～星期五)	☎ 03-5272-5070
		韩国语		☎ 03-5272-5080
●新宿多文化交流广场	生活方面所有事宜	泰国语、尼泊尔语、缅甸语	关于对应语言的日期，请直接咨询。	☎ 03-5291-5171
●外国人综合咨询援助中心	入境、居留手续、生活咨询	英语、汉语		☎ 03-3202-5535
		西班牙语、葡萄牙语		☎ 03-5155-4039
		菲律宾语、越南语、印度尼西亚语		
●外国人在留支援中心 (FRESC)	生活方面所有事宜	英语、汉语等	(星期一～星期五)	☎ 0570-011000
●外国人居留综合信息中心	居留咨询	英语、西班牙语、汉语、韩国语等	(星期一～星期五)	☎ 0570-013904 ☎ 03-5796-7112
		英语	(星期一～星期五)	☎ 03-5320-7744
●东京都外国人咨询	生活方面所有事宜	汉语	(星期二、星期五)	☎ 03-5320-7766
		韩国语	(星期三)	☎ 03-5320-7700
		英语、汉语等	(星期一～星期五)	☎ 03-6258-1227
●警视厅综合咨询中心	与犯罪相关的咨询	英语、汉语、韩国语	(星期一～星期五) 直通线路	☎ 03-3501-0110 ☎ # 9110
●警视厅外国人困扰咨询	与犯罪相关的咨询	英语、汉语等	(星期一～星期五)	☎ 03-3503-8484
●东京都 Tsunagari 创生财团 多语言免费法律咨询	法律咨询	英语、汉语等	(星期一～星期五)	☎ 03-6258-1227
●东京法务局内面向外国人的人权 咨询	人权咨询	英语、汉语、韩国语、 菲律宾语、葡萄牙语、 越南语等	(星期一～星期五)	☎ 0570-090911
●新宿外国人雇用援助 / 指导中心	劳动咨询、 就业・打工帮助	英语、汉语	(星期一～星期五)	☎ 03-3204-8609
		英语	(星期一～星期五)	
		汉语	(星期一～星期五)	
		他加禄语	(星期一、星期二、星期三、 星期五)	☎ 03-5361-8728
		越南语	(星期二、星期四、星期五)	
		尼泊尔语	(星期一～星期四)	
		柬埔寨语	(星期三)	
蒙古语	(星期五)			
●东京都劳动咨询信息中心	劳动咨询	英语	(星期一～星期五)	☎ 03-3265-6110
		汉语	(星期二～星期四)	
●东京都保健医疗信息中心 “向日葵”	医疗机关、医疗制度	英语、汉语、 韩国语、泰国语、西班牙语	(每日) 9:00 ~ 20:00	☎ 03-5285-8181
		英语、汉语、韩国语 (预约 制)、越南语、缅甸语 (仅上 午)、尼泊尔语 (第 2、第 4 个星期二仅限上午)	(星期二) 10:00 ~ 12:00、13:00 ~ 15:00	☎ 03-3292-1218 ~ 9
●Tokyo English Life Line	生活咨询	英语	(每日)	☎ 03-5774-0992
●NTT 信息中心	电话等	英语、汉语、葡萄牙语、 西班牙语	(每日)	☎ 0120-005-250
●JR East InfoLine	有关 JR 东日本的指南	英语、汉语、韩国语	(每日)	☎ 050-2016-1603

汉语版本

发 行：新宿区

区主页 ☎ <http://www.city.shinjuku.lg.jp/>

面向外国人的生活信息主页

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

印刷编订号：2026-3-2614

编 辑：新宿区多文化共生推进课

☎ 邮编 160-8484 新宿区歌舞伎町 1-4-1

☎ 03-5273-3504 (直线)

☎ 03-3209-7455

发行时间：2026年4月1日