



ほ け ん 保険・

け ん こ う か ん り ふ く し 健康管理・福祉

け ん こ う せ い か つ お く
健康な生活を送るために

ねんきんせいど
年金制度



p36

こくみんけんこう ほけん
国民健康保険に
かにゆう
加入する



p37

こうきこうれいしゃ いりよう
後期高齢者医療
せいど かにゆう
制度に加入する

p39

かいご ほけんせいど
介護保険制度



p41

ほけんじょ
保健所・
ほけん
保健センター



p42

けんこうしんさ
健康診査・
けんしん
がん検診



p42

よぼうせつしゅ
予防接種



p44

がいこくご たいおう
外国語で対応できる
びょういん し かい
病院・歯科医



p46

HIV・せいかんせんしやうけんさ
HIV・性感染症検査



p46



おや ふくし
ひとり親のための福祉サービス p46

じよせい ふくし
女性のための福祉サービス p47

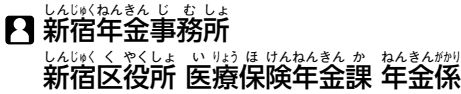
こうれいしゃ ふくし
高齢者のための福祉サービス p47

しょうがい かた ふくし
障害のある方のための福祉サービス p48

せいかつ こま かた ふくし
生活に困っている方のための福祉サービス p48

た いたりよう ふくし
その他の医療・福祉サービス p49

年金制度



●国民年金とは

高齢者や障害者、亡くなられた方の遺族の生活を支えていくために国が運営する年金制度です。国民年金は、法律の定めにより日本国内に住民登録のある20歳以上60歳未満のすべての人が加入しなければなりません。

●国民年金の加入対象となる方

日本国内に住民登録のある、20歳以上60歳未満の方です。

●国民年金の加入の手続き

20歳前から住民登録をしている方は、加入の届出は不要です。20歳になってからおおむね2週間以内に日本年金機構から「国民年金加入のお知らせ」を送ります。国民年金の加入日は、20歳の誕生日前日からとなります。

20歳以降に住民登録をした方の加入の届出は、住民登録をしている居住地の区市町村窓口で行います。国民年金の加入日は住民登録日等からとなります。加入手続き後、日本年金機構から「国民年金加入のお知らせ」を送ります。

●国民年金保険料の納付方法

20歳になってからおおむね2週間以内または加入手続き後、「納付書」を送ります。この納付書を使用しコンビニエンスストア等でお支払いください。また、口座振替やクレジットカードで納付することもできます。

●国民年金保険料の納付が困難なとき

所得が少ないなどの理由で納付が困難な場合は、「保険料免除・納付猶予申請」や「学生納付特例」が利用できます。前年所得などを審査して

承認された場合は、保険料の全額または一部が免除・猶予されます。

●日本の会社などで働く場合

日本の会社などで働いている方は、厚生年金保険に加入します。加入手続きは勤務先の会社が行いますので、国民年金の加入後に交付した「年金手帳」または「基礎年金番号通知書」を会社へ提出してください。

●老齢基礎年金

老齢基礎年金は、通算10年以上の保険料納付期間と免除などの期間がある場合に、原則として65歳から受け取ることができます。

●障害基礎年金

国民年金加入期間中や、20歳前に初診日がある病気やケガなどで障害者となったときには、障害基礎年金が支給されます。保険料納付要件があります。

●遺族基礎年金

加入者が死亡したときには、保険料納付を要件として、死亡した方によって生計を維持されていた「子のある配偶者」または「子」に遺族基礎年金が支給されます。

●出国したとき

年金が受け取れるようになったとき国内に住んでいなくても、年金は日本から送金されるので国外で受け取ることができます。

●脱退一時金制度

老齢基礎年金、障害基礎年金、遺族基礎年金を受け取るためには一定期間の保険料を納付することが必要ですが、受給資格期間を満たさずに帰国する短期滞在の外国人には、脱退一時金の制度があります。保険料の納付が6か月以上あり帰国後2年以内に請求すると脱退一時金が受けられます。

保険・健康管理・福祉

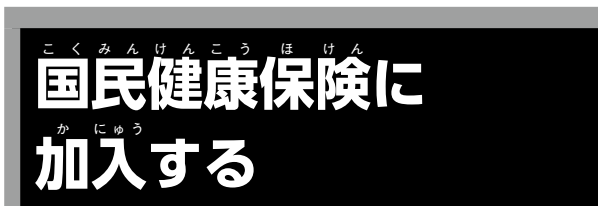
● 社会保障協定

日本と外国との間の年金制度の二重加入の防止や保険料の掛け捨て問題を解決するために社会保障協定を締結しています。

2026年4月現在、ドイツ、イギリス、韓国、アメリカ、ベルギー、フランス、カナダ、オーストラリア、オランダ、チェコ、スペイン、アイルランド、ブラジル、スイス、ハンガリー、インド、ルクセンブルク、フィリピン、スロバキア、中国、フィンランド、スウェーデン、イタリア、オーストリアとの協定を結んでいます。その他の状況については、下記のホームページをご覧ください。

年金制度について詳しいことは、日本年金機構のホームページをご覧ください。

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



■ 健康保険は必ず加入する制度です

医療保険年金課 国保資格係

● 健康保険制度とは

病気やケガをしたとき、誰もが安心して医療が受けられるように、日本に居住する外国人の方も、公的機関が運営する健康保険などに必ず加入しなければなりません。

● 国民健康保険の対象となる方

新宿区に住民登録のある方（以下の対象とならない方を除く）

● 国民健康保険の対象とならない方

- ① 勤務先の健康保険に加入すべき方
- ② 勤務先の健康保険に扶養家族として加入できる方

③ 生活保護を受けている方

④ 在留資格が「特定活動」で、医療目的で滞在する方等

⑤ 在留資格が「特定活動」で、観光、保養その他これらに類似する活動を行う方等

⑥ 在留資格が「外交」の方

⑦ 在留期限が切れている方

⑧ 在留期限が3か月以下の方（在留資格が「興行」「技能実習」「家族滞在」「特定活動」の方で、日本に3か月を超えて滞在することを証明できる方を除く）

⑨ 後期高齢者医療制度に加入している方

● 国民健康保険の届出

以下の加入・脱退の要件に該当する場合は、必ず14日以内に手続きに来てください。届出の義務は世帯主にあります。詳しくはお問い合わせください。

○ 加入の手続き

保険の資格は、届出をした日からではなく、保険に加入すべき日に遡って取得します。

- ① 新宿区に転入（入国）したとき
- ② 勤務先の健康保険を脱退したとき
- ③ 生活保護を受けなくなったとき
- ④ 出生したとき

○ 脱退の手続き

- ① 新宿区外へ転出したとき
- ② 出国、帰国するとき
- ③ 勤務先の健康保険に加入したとき
- ④ 生活保護を受けるようになったとき
- ⑤ 死亡したとき

● 国民健康保険料

年間の保険料は医療分、後期高齢者支援金分、介護分（40歳～64歳の方のみ）、子ども・子育て支援金分があり、それぞれ前年中の所得から計算するもの（所得割額）と、加入者の人数から計算する基本料金（均等割額）との合計額です。正



保険・健康管理・福祉

しい保険料を計算するためには、世帯全員の所得申告が必要です。ご協力ください。

なお、保険料は世帯単位で計算され、加入世帯の世帯主の方には保険料を納付する義務があります。保険料の納め忘れのないようご注意ください。

●国民健康保険料の納付方法

1年間（4月～翌年3月）の保険料は、区役所から納付義務者の自宅あてに送付（6月中旬頃）される保険料通知書に同封の納付書により、6月納期から翌年3月納期までの年10回払いとなります。納期限は、各納期の末日（金融機関が休業日のときは翌営業日）です。納める場所は、区役所・特別出張所、銀行等の金融機関、郵便局、コンビニエンスストアです。ほかに口座振替（自動払込）、銀行スマホ決済アプリ、ペイジー、コード決済を活用した電子マネー等による納付が利用できます。

※詳しくは、ホームページをご覧ください。国保資格係へお問い合わせください。

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

●保険料の納付相談

☎ 滞納対策課 徴収係

納期限が過ぎた国民健康保険料は、原則一括納付です。納付が困難な場合は、必ずご相談ください。

■国保（国民健康保険）に入っていると

☎ 医療保険年金課 国保給付係

国保は、加入者の所得に応じて、保険料を納めていただき、病気などの費用にあてる医療保険制度です。みなさんが病気やケガでお医者さんにかかったとき、病院の窓口で保険の資格がわかるもの（マイナ保険証や資格確認書など）を提出すれ

ば、医療費の一部負担金を支払うだけで、残りは国保が負担します。

出産や死亡のときにも給付があります。給付を受けるためには申請が必要です。詳しくはお問い合わせください。

●被保険者の一部負担金などの一覧

法改正により、変更になる場合があります。

被保険者	被保険者の一部負担金の割合	国保負担割合
義務教育就学前	2割	8割
義務教育就学後～69歳	3割	7割
70歳～74歳	2割	8割
	3割（※）	7割

※一定以上所得者。詳しくはお問い合わせください。

●高額療養費

同じ月内に、支払った医療費が高額になって一定条件に該当したとき、自己負担限度額を超えた額が、あとから支給されます。自己負担限度額は、年齢と世帯の所得、総医療費などによって、決定します。

■保健事業の案内

☎ 医療保険年金課 庶務係

●国保（国民健康保険）の保養事業

新宿区国民健康保険に加入している方の健康保持増進や保養などに利用していただくための保養事業を行っています。詳しくはお問い合わせください。

● 特定健康診査・特定保健指導

健康づくり課 健診係

40歳～74歳の新宿区国民健康保険加入者について、メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査を新宿区指定医療機関で行います。43ページに記載の健康診査により実施します。なお、対象者には受診券を送付します。

特定健康診査の結果、生活習慣病のリスクが高い方に、食事・運動等の生活習慣改善に向けた支援（特定保健指導）をします。

健康保険組合・共済組合・協会けんぽ・国民健康保険組合に加入している方（被扶養者を含む）

への特定健康診査・特定保健指導は、各医療保険者が実施します。詳しくは、ご加入の医療保険者へお問い合わせください。

後期高齢者医療制度 に加入する

■ 75歳以上の方などの医療保険制度です

高齢者医療担当課 高齢者医療係

75歳になると、現在加入している国民健康保険や被用者保険を脱退して、「後期高齢者医療制度」に加入することになります。

● 保険の対象となる方

新宿区に住民登録のある75歳以上の方は、全て「後期高齢者医療制度」に加入していただきます。また、65歳以上75歳未満で一定の障害がある方については任意に、前倒しで「後期高齢者医療制度」に加入することができます。

ただし、次に該当する場合は加入することはできません。

① 在留資格が「外交」、または「特定活動」の

ち医療目的か観光・保養目的の方

② 在留資格が切れている、または在留資格が「短期滞在」などで在留期間が3か月以下の方（日本に3か月を超えて滞在することを証明する書類がある場合を除く）

③ 生活保護を受けている方
加入要件について、詳しくはお問い合わせください。

● 後期高齢者医療の届出

○ 加入の手続き
保険の資格は、届出をした日からではなく、保険に加入すべき日に遡って取得します。

① 75歳以上の方が、東京都外から転入（入国）したとき

② 65歳以上の方が、東京都後期高齢者医療広域連合により一定の障害があると認定されたとき

③ そのほか、生活保護を受けなくなったときなど

※ 75歳になった方は、それまで加入していた医療保険から自動的に後期高齢者医療制度の被保険者となるため加入手続きは不要です。

○ 脱退の手続き

① 東京都外へ転出（出国・帰国）するとき

② 死亡したとき

③ 65歳以上75歳未満の方が、一定の障害の状態で該当しなくなったとき、または本人から障害の認定にかかる申請を取り下げる旨の申し出があったとき

④ そのほか、生活保護を受けることになったときなど

● 保険料の決め方

保険料は、被保険者一人ひとりにかかります。年間の保険料額は、医療分、子ども・子育て支援金分があり、それぞれ被保険者全員が負担する「均等割」と、所得に応じ負担する「所得割」との合計額です。

保険料率（都内は原則として均一）や保険料の上限は東京都後期高齢者医療広域連合で設定し、2年ごとに見直しをします。

※ 所得が少ない場合、一定基準で減額されます。



保険・健康管理・福祉

●保険料の納め方

保険料は、後期高齢者医療制度を円滑に運営するための大切な財源となりますので、保険料の納め忘れがないようにしてください。

①年金からの引落としの方・・・公的年金等を一定額以上受け取り、介護保険料と後期高齢者医療保険料の合計額が年金支払額の1/2以内の方は、年金から直接保険料をお支払いいただきます。

ただし、「保険料納付方法変更申出書」と「預金口座振替（自動払込）依頼書」を提出することで、口座振替に変更することができます。

②それ以外の方・・・年金から引落としの要件に当てはまらない方は、区からお送りする納付書により、納期限までに各金融機関窓口、コンビニエンスストア、区役所、特別出張所でお支払いください。ほかにバーコードを利用したコード決済による納付も利用できます。なお、便利な口座振替のご利用をお勧めします。通常、毎月末日に口座振替されます。ご希望の方は納付書に同封の「預金口座振替（自動振込）依頼書」でお申し込みください。

■後期高齢者医療制度に入っていると

👤 高齢者医療担当課 高齢者医療係

後期高齢者医療制度は、75歳以上の方などの、加入者の所得等に応じて保険料を納めていただき、病気などの費用にあてる医療保険制度です。加入者の方が病気やケガで医療を受けた場合、病院の窓口で以下のいずれかを提示すれば、医療費の一部を支払うだけで、残りの金額は後期高齢者医療制度が負担します。

- ①健康保険証として利用登録したマイナンバーカード
- ②資格確認書

●窓口で支払う自己負担額

病院などの窓口で支払う自己負担額は、保険適用の総医療費の1割から3割です（自己負担額の割合は所得等により判定します）。詳細については、お問い合わせください。

●高額療養費について

月の1日から末日までの1か月間で自己負担額が限度額を超えた場合、超えた部分が後から支給される制度です。

新たに支給が生じる方には受診から一定期間経過後に東京都後期高齢者医療広域連合から通知がありますので、通知後にご申請ください。

●入院時負担軽減支援金の支給

後期高齢者医療制度に加入している方が、年度内で通算して7日以上入院した場合、入院期間に応じて1～3万円の支援金を支給します。

支給を受けるためには、申請が必要です。必要書類などの詳細は、お問い合わせください。

●葬祭費の支給

後期高齢者医療制度の加入者が亡くなった際、葬祭を行った方に7万円を支給します。

支給を受けるためには、申請が必要です。必要書類などの詳細は、お問い合わせください。

●保養事業について

後期高齢者医療制度に加入している方の健康保持増進を図るため、保養事業を行っています。詳細については、お問い合わせください。

●健康診査の実施

後期高齢者医療制度に加入している方の健康診査を新宿区指定医療機関で実施します。申込方法などは、「各種健康診査」（43ページ）をご覧ください。

※施設入所者は対象とならない場合がありますので、ご注意ください。



●保健事業の実施

後期高齢者医療制度に加入している方で、健康診査の結果等から、フレイルのリスクが高い方に、低栄養などの改善や健康維持のための「個別支援プログラム」を実施します。対象の方には個別に通知します。詳細については、お問い合わせください。

介護保険制度

●介護保険課 推進係

介護保険は、40歳以上の方が加入者となって保険料を負担し、介護が必要と認定されたときは、かかった費用の一部（1割～3割）を支払って介護サービスを利用できる制度です。

●加入者

65歳以上の方、または40歳～64歳の方で医療保険に加入している方です。外国人の方も、新宿区に住民登録がある方は原則として加入者となります。

●保険料

65歳以上の方の保険料は、所得などの状況により決められ、3年ごとに改定されます。

40歳～64歳の方は、加入している医療保険の保険料に介護保険分を加えて納入します。保険料の額は、加入している医療保険により異なります。

●介護サービスの利用

65歳以上の方は、介護が必要となった原因を問わずサービスを利用できます。40歳～64歳の方は、脳血管疾患、認知症などの加齢に伴う病気が原因で、介護を必要とする方が利用できます。

サービスを利用するためには、申請をして要介護認定・要支援認定を受けることが必要です。調査員が自宅や病院などを訪問し、心身や日常生活

の状況などを調査します。また、本人の主治医に心身の状況についての意見書を作成してもらいます。

介護全般の相談、認定申請の受付などは、高齢者総合相談センターにご相談ください。

●新宿区役所高齢者総合相談センター

☎ 03-5273-4593・03-5273-4254

（ほかにも、区内には10か所の高齢者総合相談センターがあります）

●介護保険制度全般の問い合わせ

●介護保険課














☛ 区役所本庁舎 2階

英語、中国語、韓国語で詳しい案内を用意しています。



保険
・
健康管理
・
福祉

保健所・保健センター

- 
新宿区保健所 (健康部)
健康政策課 (第2分庁舎分館1階)
健康づくり課 (第2分庁舎分館分室4階・5階)
衛生課 (第2分庁舎3階)
保健予防課 (第2分庁舎分館1階)
- 
牛込保健センター
 新宿区弁天町 50
 03-3260-6231
- 
四谷保健センター
 新宿区四谷三栄町 10-16
 03-3351-5161
- 
東新宿保健センター
 新宿区新宿 7-26-4
 03-3200-1026
- 
落合保健センター
 新宿区下落合 4-6-7
 03-3952-7161

区民の皆さんの健康を守る役割を担っている施設で、地域の保健衛生の中心機関です。保健所は、食品衛生、環境衛生、精神保健、結核・感染症対策などの専門的業務を行っています。

また、保健センターでは、地域の皆さんに身近な保健サービスを提供するため、さまざまな健康相談などにより、区民の健康保持・増進、健康についての知識の普及・啓発などに努めています。

各種相談などの日時はそれぞれ異なっていますので、事前にお問い合わせください。


●女性の健康支援センター (四谷保健センター内)


女性の健康づくりの拠点となるセンターです。健康相談やセミナーを実施するなど、女性が生涯を通じて健康な生活を送ることができるよう、支援しています。

また、体験、測定、情報コーナーがあり、乳がんのしこり触知体験、体組成や血管年齢など、測

定機器を使った簡単な健康チェック、図書・雑誌による健康情報の収集ができます。

■在宅医療相談窓口

 健康政策課 地域医療係

 03-5273-3839

医療の必要性の高い方でも在宅で療養することが可能になりました。


区民の皆様が安心して在宅療養ができるように看護師・保健師が在宅療養に必要な医療・看護・リハビリテーションなど、専門的な相談をお受けしています。


○実施日時：月～金曜日（祝日・年末年始を除く）

8:30～17:00

健康診査・がん検診

健康診査・各種がん検診

 健康づくり課 健診係

 03-5273-4207

新宿区指定医療機関で、区民の方を対象とした健康診査・各種がん検診を行っています。

※受診券の申込みは健康づくり課健診係で受け付けます。受診券が届いたら医療機関に直接お問い合わせください。

新宿区指定医療機関一覧
 (英・中・韓)



※下記の健康診査・各種がん検診は新宿区民の方が対象です。

各種健(検)診等	対象	実施場所・予約先	費用など
健康診査	16歳以上 (下記注1参照)	医療機関(受診券の申込みは健康づくり課)	無料 受診券が届いたら医療機関に直接お問い合わせください。
胃がん検診	50歳以上 2年に1回 (下記注2参照)	医療機関(受診券の申込みは健康づくり課)	有料 受診券が届いたら医療機関に直接お問い合わせください。
大腸がん検診	40歳以上	医療機関(受診券の申込みは健康づくり課)	有料 受診券が届いたら医療機関に直接お問い合わせください。
肺がん検診	40歳以上	医療機関(受診券の申込みは健康づくり課)	有料 受診券が届いたら医療機関に直接お問い合わせください。
子宮頸がん検診	20歳以上の 偶数年齢女性 (下記注3参照)	医療機関(受診券の申込みは健康づくり課)	有料 受診券が届いたら医療機関に直接お問い合わせください。
乳がん検診	40歳以上の 偶数年齢女性 (下記注3参照)	医療機関(受診券の申込みは健康づくり課)	有料 受診券が届いたら医療機関に直接お問い合わせください。
前立腺がん検診	50歳以上 男性	医療機関(受診券の申込みは健康づくり課)	有料 健康診査と同時に実施します。 健康診査の対象でない方は単独で実施します。
骨粗しょう症予防検診	20歳以上	各保健センター	有料 区の広報紙などでお知らせします。
歯科健康診査	16歳以上	医療機関(受診票の申込みは健康づくり課)	有料 受診票が届いたら医療機関(一覧は受診票とともに送付)に直接お問い合わせください。

注1：健康診査の対象…①16～39歳は区民(学校・勤務先等で受診機会のない方) ②40～74歳は新宿区国民健康保険加入者と生活保護等受給中の方 ③75歳以上は東京都後期高齢者医療制度加入者(65歳以上の加入者含む)と生活保護等受給中の方

注2：胃がん検診…①胃内視鏡検査か、胃部エックス線検査を選んで受診できます。

②胃部エックス線検査は毎年受診できます。

③40～49歳の方は、胃部エックス線検査のみ受診できます。

注3：子宮頸がん検診・乳がん検診…奇数年齢女性で、前年度未受診の方は受診できます。



保険・健康管理・福祉

予防接種

保健予防課 予防係

該当する方には予防接種予診票をお送りします。

●高齢者インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症予防接種

対象者：① 65 歳以上の方 ② 60 歳～65 歳未満で心臓・じん臓・呼吸器・免疫機能に重い障害があり、身体障害者手帳 1 級をお持ちの方

一部自己負担額あり（75 歳以上及び生活保護受給世帯等の方は免除）。

●高齢者用肺炎球菌予防接種

対象者：① 接種日現在、65 歳の方 ② 60 歳～65 歳未満で心臓・じん臓・呼吸器・免疫機能に重い障害があり、身体障害者手帳 1 級をお持ちの方

※ 過去に肺炎球菌（23 価）ワクチンを受けたことがある方は、対象外です。

一部自己負担額あり（生活保護受給世帯等の方は免除）。

●風しん・麻しん（はしか）抗体検査・予防接種

生まれてくる赤ちゃんへの障害（先天性風しん症候群）と妊婦の麻しんによる早産・流産を防ぐため、希望する方に風しん・麻しん抗体検査と予防接種に係る費用を助成しています。ご希望の方は保健予防課にお問い合わせください。

○対象者

- 風しん・麻しん（はしか）抗体検査…① 19 歳以上の妊娠を希望する女性 ②①の配偶者・パートナー・同居者 ③妊婦の配偶者・パートナー・同居者

※ 同居者とは、住民登録上の住所が妊娠を希望する女性、妊婦と同じ方です。

※ 過去にこの検査を受けたことがある方、風しん単体ワクチン・麻しん単体ワクチン（麻しん・風しんワクチン（MR ワクチン）を含む）を接種したことがある方、風しん・麻しんの確定診断を受けたことがある方は一部事業の対象外です。

- 予防接種…上記①～③に該当し、風しん・麻しん抗体検査（妊婦健診、過去の自費での健診を含む）を受けた結果、風しんまたは麻しんの抗体価が低い方

抗体検査は無料。

予防接種は一部自己負担額あり（生活保護受給世帯等の方は免除）。

●带状疱疹

○定期接種

対象者：① 年度中に 65 歳、70 歳、75 歳、80 歳、85 歳、90 歳、95 歳、100 歳になる方、② 60～64 歳で、免疫機能に重度の障害（身体障害者手帳 1 級程度）がある方、③ 100 歳以上の方に

については、2025 年度に限り対象ワクチンによって異なります。

接種回数：使用ワクチンによって異なります。

一部自己負担あり（生活保護受給世帯等は免除）

その他詳しくは、お問い合わせください。

○任意接種

事業内容については二次元コードからご確認ください。



●風しん第 5 期

過去に定期接種を受ける機会がなかった世帯の男性を対象とした風しんの予防接種が定期接種に位置付けられました。定期接種は、事前に風しん抗体検査を受けていただき、風しんの抗体価が低い方を対象に実施します。

令和 6 年度中の麻しん・風しんワクチン（MR ワクチン）の供給不足の状況を鑑み、以下対象者に該当する方については、令和 9 年 3 月 31 日までの期間、引き続き風しん予防接種を定期接種として受けていただけます。ご希望の方は保健予防課にお問い合わせください。

対象者：昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性で、令和7年3月31日までに風しん抗体検査を受けた結果、抗体価が低い方

接種回数：1回
接種費用：無料

ワクチン：麻しん・風しんワクチン(MRワクチン)、または風しん単体ワクチン

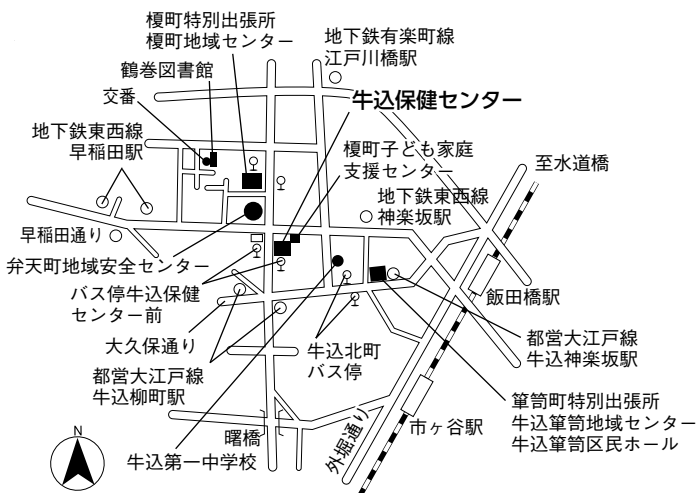
※令和7年3月31日までに抗体検査を受検されていない方は、対象外です。

※主に子どもが対象となる予防接種については、出産・子育て・教育編をご覧ください。

■保健センター

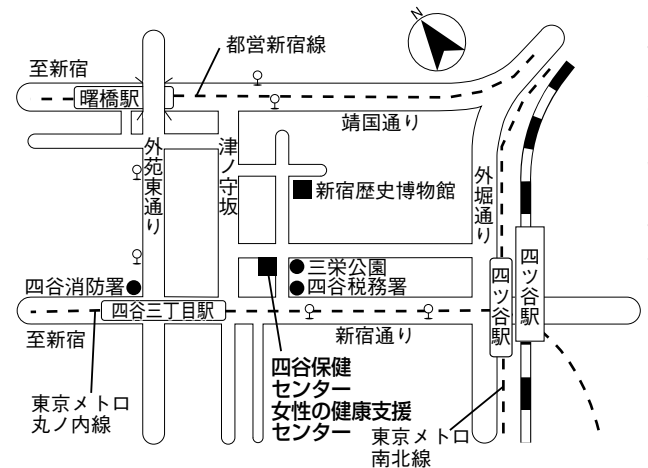
牛込保健センター

新宿区弁天町50
03-3260-6231



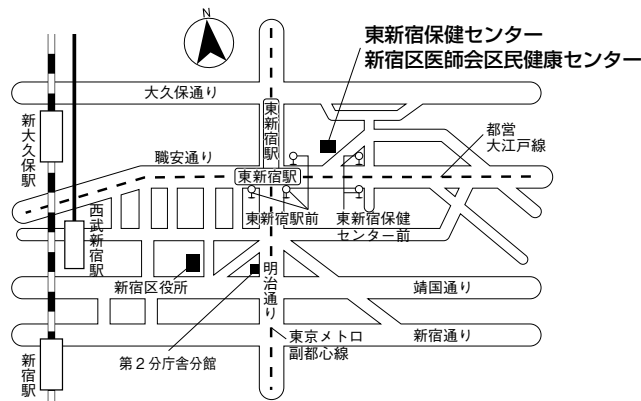
四谷保健センター

新宿区四谷三栄町10-16
03-3351-5161



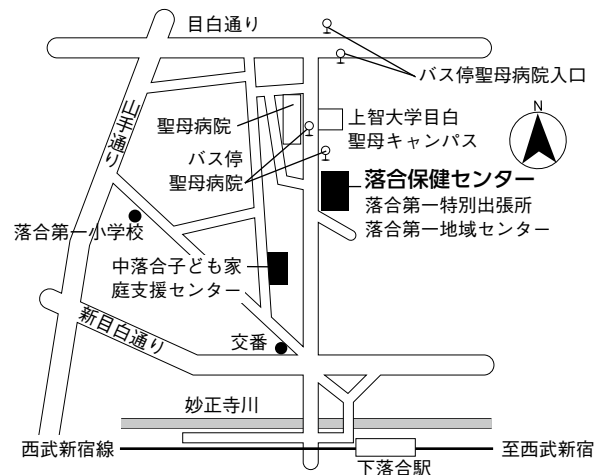
東新宿保健センター

新宿区新宿7-26-4
03-3200-1026



落合保健センター

新宿区下落合4-6-7
03-3952-7161



保険・健康管理・福祉

外国語で対応できる 病院・歯科医

●外国語による医療機関案内

東京都保健医療情報センター「ひまわり」

☎ 03-5285-8181

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

英語・中国語・韓国語・タイ語・スペイン語で
診療できる医療機関を案内しています。

○日時：毎日（土・日曜日・祝休日等を含む）

9:00 ~ 20:00

HIV・性感染症検査

保健予防課 予防係

HIV・性感染症（梅毒・クラミジア・B型肝炎
ウイルス）の検査を匿名・無料で受けられます。

予約が必要です。詳しくは二次元コードからご
確認ください。



ひとり親のための 福祉サービス

ひとり親相談

児童育成担当課 育成支援係

ひとり親家庭の悩みごとや、就労・生活全般の
相談を行っています。

ひとり親家庭の就労相談

児童育成担当課 育成支援係

就職・転職や資格取得の講座受講のための給付
等、就労に関する相談を行っています。

東京都母子及び父子福祉資金

児童育成担当課 育成支援係

20歳未満の子を養育しているひとり親家庭の
方が、修学、就職などで資金が必要な場合に貸し
付けます。

ひとり親家庭休養ホーム

児童育成担当課 育成支援係

ひとり親家庭の親と子（20歳未満）が、区が
指定する施設を低額な料金で利用できます（年度
内3回まで）。親のみ、子どものみの利用はでき
ません。

家事援助者雇用費助成（ひとり親 家庭家事・育児サポート）

児童育成担当課 育成支援係

義務教育修了前の児童を扶養するひとり親家庭
へ家事援助者雇用の費用を助成します。

■ひとり親家庭の医療費助成

児童育成担当課 育成支援係

18歳到達以後の最初の3月31日まで（一定以上の障害のある場合は20歳未満）の児童を養育しているひとり親家庭の方で、申請者及び児童が日本の健康保険に加入し、一定の所得基準額未満の方に、申請によりマル親医療証を交付します。

東京都内の医療機関等の窓口マイナ保険証（又は資格確認書）と一緒にマル親医療証を提示することで、保険適用分の医療費について窓口で払う自己負担分の一部または全額を助成します。

女性のための福祉サービス

■女性相談

生活福祉課 相談支援係

女性の悩みごとやその他いろいろな相談に及び、経済的・社会的に自立した生活ができるよう適切な援助をします。

あなたが、夫や男性などからの暴力や妊娠・出産のことで悩んだり、家出をして行く先がなく保護を求めたい場合などの相談に応じます。

相談は在留資格がなくても受けられますが、利用できる制度は資格により異なります。

■女性・母子の緊急一時保護

生活福祉課 相談支援係

あなたが、夫や男性などから暴力を受けるなどして、行き場がなくなり一時的に避難したいとき、宿泊や食事などを提供することによって保護する制度です。

この制度は、女性・母子のためのもので外国人にも適用されます。

高齢者のための福祉サービス

■高齢者総合相談センター

高齢者支援課 高齢者相談第一・第二係

高齢者総合相談センター（地域包括支援センター）では、高齢者が住み慣れた地域で安心してそのらしい生活を続けられるように、介護、福祉、健康、医療など様々な面から総合的に支援します。

介護保険に関する相談や、介護保険外サービスの申請等を受け付けています。ご本人のほか、家族や周囲の方も日頃の悩みを気軽に相談ください。

■介護保険外サービス

高齢者支援課 高齢者支援係

高齢者が住み慣れた場所で、安心して自立した生活を送れるよう、下記のような介護保険外サービスを実施しています。各サービスの内容や対象者など、詳しくはお問い合わせください。

配食サービス、理美容サービス、寝具乾燥消毒サービス、おむつ費用助成、補聴器の支給、緊急通報システム、その他

■地域ささえあい館・シニア活動館・地域交流館

地域包括ケア推進課 高齢いきがい係

初めて利用する方は、住所・氏名・年齢が確認できるもの（マイナンバーカードなど）をお持ちになり、利用証の交付を受けてください。

○薬王寺地域ささえあい館：高齢者等の支援を目的とする方や区内在住の60歳以上の方に、高齢者等を支援する「地域支え合い活動」や健康増進・介護予防に向けた活動のほか、いきがいつくり活



保険・健康管理・福祉

動の場として活用していただく施設です。

- シニア活動館：区内在住の50歳以上の方に、ボランティアなどの社会貢献活動や健康増進・介護予防に向けた活動のほか、いきがいづくり活動の場として活用していただく施設です。
- 地域交流館：区内在住の60歳以上の方に、健康増進・介護予防に向けた活動のほか、いきがいづくり活動の場として活用していただく施設です。

障害のある方のための福祉サービス

障害者手帳

☎ 障害者福祉課 相談係

☎ 03-5273-4518

身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方は、障害者の方を対象とした制度を利用することができます。

制度により手帳の種類や等級、年齢や所得などの制限がありますので、詳しくはお問い合わせください。

身体障害者手帳は、視覚、聴覚、平衡感覚、音声・言語、そしゃく、肢体不自由、心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう・直腸、小腸、免疫機能、肝臓に障害のある方に交付されます。指定医の診断書に基づき、東京都心身障害者福祉センターで判定し、交付されます。

愛の手帳は、知的障害のある方に交付されます。東京都心身障害者福祉センター（児童の場合は、児童相談センター）で判定し、交付されます。

精神障害者保健福祉手帳は、精神障害のある方が一定の障害にあることを証明するものです。医師の診断書などに基づき、都立中部総合精神保健福祉センターで判定し、交付されます。

※精神障害者保健福祉手帳については、42ページ
の保健所・保健センターへお問い合わせください。

障害者福祉のサービス

☎ 障害者福祉課 相談係

障害者手帳をお持ちの方を対象としたサービスを実施しています。いずれのサービスも手帳の内
容や年齢・所得などによる受給要件があります。
詳しくはお問い合わせください。

〈主なサービスの種類〉

- ・心身障害者福祉手当
- ・心身障害者医療費助成
- ・理美容サービス
- ・寝具乾燥・消毒サービス
- ・おむつ費用助成

障害者総合支援法・児童福祉法のサービス

☎ 障害者福祉課 支援係

☎ 03-5273-4583

身体障害者（児）・知的障害者（児）・精神障害者（児）・難病等の方を対象とした介護、訓練等の障害福祉サービスがあります。サービスを利用するためには、事前にサービス等利用計画の作成が必要です。サービスによっては、障害支援区分等の認定を受ける必要があります。詳しくはお問い合わせください。

生活に困っている方のための福祉サービス

仕事と家計に関する相談

☎ 生活福祉課 生活支援相談窓口

☎ 区役所第2分庁舎 1階

☎ 03-5273-3853

FAX 03-3209-0278

保険・健康管理・福祉

新宿区社会福祉協議会 暮らしの相談窓口

新宿区高田馬場 1-17-20

03-5273-3546

FAX 03-5273-3082

「生活を立て直したい」「仕事や家計に関する相談がしたい」「経済的に困っているが、どこに相談したらよいかかわからない」などの相談に、社会福祉士等の資格を持つ相談支援員が対応します。
日時：月～金曜日（祝休日等を除く）8:30～17:00

ひきこもりに関する相談

生活福祉課 ひきこもり総合相談窓口

(生活支援相談窓口)

区役所第二分庁舎 1階

03-5273-3184

FAX 03-3209-0278

ひきこもりの当事者やその家族からお話を伺い、必要に応じて関係機関と連携して総合的に対応します。

日時：月～金曜日（祝休日等を除く）8:30～17:00

生活保護の準用

生活福祉課 相談支援係

生活保護とは、生活に困っている日本国民に対して、生活保護法に基づいて、生活を保障するとともに、自立を助長することを目的とした制度です。

特定の在留資格のある外国人にも、この法律が準用される場合があります。

そのため、相談を受けるうえで、以下の事項などをお聴きします。

- ・ 在留資格のこと
・ 家族のこと（親・子ども・兄弟）
・ 今までの生活のこと（収入・仕事など）

- ・ 住まいのこと（持家・公営住宅・民間住宅・その他）
・ 資産のこと（不動産・預貯金・生命保険・養老保険など）
・ その他、病気のことなど
詳しくは、お問い合わせください。

その他の医療・福祉サービス

家庭相談

児童育成担当課 育成支援係

家庭生活の人間関係全般に関する相談（婚姻・離婚・認知など）を行っています。

日時：月～金曜日（祝休日等を除く）13:00～17:00

03-5273-4558

悩みごと相談室

男女共同参画課

03-3341-0801 (面接予約)

03-3353-2000 (相談員)

03-3341-0905 (男性相談員)

※土曜午後のみ

03-5273-3646 (第1分庁舎相談員)

※月曜のみ


様々な悩みごとの相談をお受けし、問題の解決に向けて相談員と一緒に考えます。相談は、月曜日から土曜日まで男女共同参画推進センターで行っています。相談時間は10:00～16:00(12:00～13:00を除く)です。電話相談の受付は、15:30までとなります。土曜日13:00～16:00は男性相談員もいます。また、月曜日は区役所第1分庁舎でも行っています。相談は無料で、面接相談は予約



保険・健康管理・福祉

が必要です。電話相談は直接おかけください。


なお、男女共同参画推進センターには、男女共同参画に関する日本語資料を収集提供する資料コーナーがあるほか、啓発活動として講座も開催しています。


 新宿区荒木町 16

休館日：祝休日、年末年始

■DV相談ダイヤル

 新宿区配偶者暴力相談支援センター

 03-5273-2670

 03-5273-2722

配偶者や恋人等、親密なパートナーからの暴力をDV（ドメスティック・バイオレンス）といいます。DVは重大な人権侵害です。

DVで困っていたら、専用電話で相談ができます。相談は無料です。秘密は守ります。名前を言わなくても相談できます。

日時：月～金曜日（祝休日・年末年始を除く）

9：00～17：00

外国語で対応できる相談窓口

		えいご 英語	☎ 03-5272-5060
★新宿区外国人相談窓口	せいかつぜんぱん 生活全般	ちゅうごくご 中国語	☎ 03-5272-5070
		かんごくご 韓国語	☎ 03-5272-5080
●しんじゅく多文化共生プラザ	せいかつぜんぱん 生活全般	ご タイ語・ネパール語・ミャンマー語	☎ 03-5291-5171
			対応言語の曜日については、直接お問い合わせください。
●外国人総合相談支援センター	にゅうこく ざいりゅうてつづ 入国・在留手続き・ せいかつそうだん 生活相談	えいご ちゅうごくご 英語、中国語、 スペイン語、ポルトガル語 フィリピン語、ベトナム語、インドネシア語	☎ 03-3202-5535 ☎ 03-5155-4039
●外国人在留支援センター (FRESC)	せいかつぜんぱん 生活全般	えいご ちゅうごくご 英語・中国語など	☎ 0570-011000
●外国人在留総合 インフォメーションセンター	ざいりゅうそうだん 在留相談	えいご ちゅうごくご かんごくご 英語、スペイン語、中国語、韓国語など	☎ 0570-013904 ☎ 03-5796-7112
●東京都外国人相談	せいかつぜんぱん 生活全般	えいご 英語	☎ 03-5320-7744
		ちゅうごくご 中国語	☎ 03-5320-7766
		かんごくご 韓国語	☎ 03-5320-7700
●東京都多言語相談ナビ	せいかつぜんぱん 生活全般	えいご ちゅうごくご 英語・中国語など	☎ 03-6258-1227
●警視庁 総合相談センター	はんざい から そうだん 犯罪に絡む相談	えいご ちゅうごくご かんごくご 英語、中国語、韓国語	☎ 03-3501-0110
			プッシュ回線 ☎ # 9110
●警視庁 外国人困りごと相談	はんざい から そうだん 犯罪に絡む相談	えいご ちゅうごくご 英語、中国語など	☎ 03-3503-8484
●東京都つながり創生財団 多言語無料法律相談	ほうりつそうだん 法律相談	えいご ちゅうごくご 英語・中国語など	☎ 03-6258-1227
●東京法務局外国人のための人権相談	じんけんそうだん 人権相談	えいご ちゅうごくご かんごくご 英語、中国語、韓国語、フィリピン語、 ポルトガル語、ベトナム語など	☎ 0570-090911
●新宿外国人雇用支援・指導センター	ろうどうそうだん しゅうしよく 労働相談、就職・ アルバイト斡旋	えいご ちゅうごくご 英語、中国語	☎ 03-3204-8609
		えいご 英語	☎ 03-5361-8728
		ちゅうごくご 中国語	☎ 03-5361-8728
		タガログ語	☎ 03-5361-8728
		ベトナム語	☎ 03-5361-8728
		ネパール語	☎ 03-5361-8728
		カンボジア語	☎ 03-5361-8728
		モンゴル語	☎ 03-5361-8728
●東京都労働相談情報センター	ろうどうそうだん 労働相談	えいご 英語	☎ 03-3265-6110
		ちゅうごくご 中国語	☎ 03-3265-6110
●東京都保健医療情報センター 「ひまわり」	いりょうきかん いりょうせいど 医療機関、医療制度	えいご ちゅうごくご 英語、中国語、 韓国語、タイ語、スペイン語	☎ 03-5285-8181
			9:00～20:00
●公益財団法人結核予防会	がいこくじんけつかくでんわそうだん 外国人結核電話相談	えいご ちゅうごくご かんごくご ちゅうごくご 英語、中国語、韓国語（予約制）、ベトナム語、 ミャンマー語（午前のみ）、ネパール語（第2・第4は午前のみ）	☎ 03-3292-1218 ～9
●Tokyo English Lifeline	せいかつそうだん 生活相談	えいご 英語	☎ 03-5774-0992
●日本郵便サービス相談センター	ゆうびん 郵便について	えいご 英語	☎ 0570-046-111
●NTT インフォメーションセンター	でんわ 電話など	えいご ちゅうごくご 英語、中国語、ポルトガル語、スペイン語	☎ 0120-005-250
●JR East InfoLine	ひがしにほん 案内 JR 東日本の案内	えいご ちゅうごくご かんごくご 英語、中国語、韓国語	☎ 050-2016-1603

にほんごばん
日本語版

はつこう
発行：新宿区

区ホームページ：☎ <http://www.city.shinjuku.lg.jp/>

外国人向け生活情報ホームページ：

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

刷り成り番号：2026-3-2614

へんしゅう
編集：新宿区多文化共生推進課

☎ 〒160-8484 新宿区歌舞伎町1-4-1

☎ 03-5273-3504 (直通)

☎ 03-3209-7455

発行日：2026年4月1日

この生活情報誌は、再生紙を利用しています。この印刷物は、業者委託により1,600部印刷製本しています。その経費として、1部あたり96.3円(税込)がかかっています。ただし、編集時の職員人件費は含んでいません。