



보험 · 건강 관리 · 복지

건강한 생활을 보내기 위해

연금제도



p36

국민건강보험에
가입한다

p37



후기 고령자
의료제도에
가입한다

p39

개호보험제도



p41

보건소 ·
보건센터



p42

건강 검진 ·
암 검진



p42

예방 접종



p44

외국어로 대응할
수 있는 병원 ·
치과의사



p46

HIV · 성 감염증
검사



p46



한부모가정을 위한 복지서비스 p46

장애자를 위한 복지 서비스 p48

여성을 위한 복지서비스 p47

생활 곤란자를 위한 복지 서비스 p49

고령자를 위한 복지 서비스 p47

기타 의료복지 서비스 p49

연금제도

신주쿠 연금사무소 신주쿠 구청 의료보험연금과 연금계

●국민연금이란

고령자와 장애인, 사망한 사람의 유족의 생활을 지원하기 위해 국가가 운영하는 연금제도입니다. 국민연금은 법률의 규정에 의거하여 일본 국내에 주민 등록되어 있는 20 세 이상 60 세 미만의 모든 사람이 가입해야 합니다.

●국민연금의 가입 대상이 되는 사람

일본 국내에 주민 등록되어 있는 20 세 이상 60 세 미만인 사람

●국민연금 가입수속

20 세 전에 주민등록을 한 분은 가입 신고가 필요 없습니다. 20 세가 된 후 약 2 주 이내에 일본연금기구에서 「국민연금 가입 안내」를 보냅니다. 국민연금 가입일은 20 세 생일 전날부터입니다.

20 세 이후에 주민등록을 한 분의 가입 신고는 주민등록을 한 거주지의 구시정촌 창구에서 합니다. 국민연금 가입일은 주민등록일 등으로 정해집니다. 가입수속 후 일본연금기구에서 「국민연금 가입 안내」를 보냅니다.

●국민연금보험료 납부 방법

20 세가 된 후 약 2 주 이내 또는 가입수속 후에 「납부서」를 보내드립니다. 이 납부서를 사용하여 편의점 등에서 납부해 주십시오. 또한 계좌 이체나 신용카드도 납부할 수도 있습니다.

●국민연금보험료 납부가 어려울 때

소득이 적거나 하여 납부가 어려운 경우에는 「보험료 면제·납부 유예 신청」이나 「학생 납부 특례」를 이용할 수 있습니다. 전년 소득 등을 심사하여 승인된 경우에는 보험료의 전액 또는 일부가 면제·유예됩니다.

●일본의 회사 등에서 일하는 경우

일본의 회사 등에서 일하고 있는 분은 후생 연금보험에 가입합니다. 가입수속은 근무처의

회사가 수행하므로 국민연금 가입 후에 교부한 「연금수첩」 또는 「기초연금 번호 통지서」를 회사에 제출해 주십시오.

●노령기초연금

노령기초연금은 통산 10 년 이상의 보험료 납부기간과 면제 등의 기간이 있는 경우 원칙적으로 65 세부터 받을 수 있습니다.

●장애기초연금

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

●유족기초연금

가입자가 사망했을 때는 보험료를 납부한 것을 요건으로, 사망한 분에 의해 생계가 유지되고 있던 「자녀가 있는 배우자」 또는 「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 종가입 방지와 보험료의 무보장 문제를 해결하기 위해 사회보장협정을 체결하고 있습니다.

2026 년 4 월 현재 독일, 영국, 한국, 미국, 벨기에, 프랑스, 캐나다, 오스트레일리아, 네덜란드, 체코, 스페인, 아일랜드, 브라질, 스위스, 헝가리, 인도, 룩셈부르크, 필리핀, 슬로바키아, 중국, 핀란드, 스웨덴, 이탈리아, 오스트리아와 협정을 체결하고 있습니다. 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 (아래의 대상 이외의 분).

● 국민건강보험 대상이 아닌 분

- ① 직장건강보험에 가입해야 하는 분
- ② 직장건강보험에 부양 가족으로 가입할 수 있는 분
- ③ 생활 보호를 받고 계신 분
- ④ 체류 자격이 「특정 활동」으로, 의료 목적으로 체류하는 분 등
- ⑤ 체류 자격이 「특정 활동」으로, 관광·보양 및 그 밖에 이와 유사한 활동을 하는 분 등
- ⑥ 체류 자격이 「외교」인 분
- ⑦ 체류 기한이 만료된 분
- ⑧ 체류 기한이 3개월 이하인 분 (체류 자격이 「휴행」, 「기능 실습」, 「가족 체류」, 「특정 활동」인 분으로 일본에 3개월을 초과하여 체류한다는 것을 증명할 수 있는 분 제외)
- ⑨ 후기 고령자 의료제도에 가입한 분

● 국민건강보험 신청

아래의 가입·탈퇴 요건에 해당하는 경우에는 해당일로부터 14일 이내에 수속이 필요합니다.

신고 의무자는 세대주입니다. 자세한 내용은 문의해 주십시오.

○ 가입수속

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

- ① 신주쿠구로 전입 (입국) 했을 때
- ② 근무처의 건강보험을 탈퇴했을 때
- ③ 생활보호를 받지 않게 되었을 때
- ④ 출생했을 때

○ 탈퇴 수속

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

● 국민건강보험료

연간 보험료는 의료분, 후기 고령자 지원금분, 개호분 (40세 ~ 64세인 분만 해당), 어린이·육아 지원금분이 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

1년간 (4월 ~ 이듬해 3월)의 보험료는 구청에서 납부 의무자의 자택으로 송부 (6월 중순경) 되는 보험료 통지서에 동봉된 납부서로 6월 납기부터 이듬해 3월 납기까지 연 10회 납부합니다. 납부 기한은 각 납기의 말일 (금융기관이 휴업일인 경우는 다음 영업일)입니다. 납부 장소는 구청·특별 출장소, 은행 등의 금융기관, 우체국, 편의점입니다. 그 밖에 계좌 이체 (자동 이체), 은행 스마트폰 결제 앱, 페이지 (Pay-easy), 코드 결제를 활용한 전자 머니 등으로 납부할 수 있습니다.

※ 자세한 내용은 홈페이지를 참조하거나 국보자격계에 문의해 주십시오.



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

●보험료 납부 상담
📄 체납대책과 징수계

납부 기한이 지난 국민건강보험료는 원칙적으로 일괄 납부해야 합니다. 납부하기 곤란한 경우는 반드시 상담해 주십시오.

■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 보험 자격을 확인할 수 있는 것 (마이내 보험증 및 자격 확인서 등)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	8 할
	3 할 (※)	7 할

※ 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

●국보 (국민건강보험) 의 휴양 사업

신주쿠구 국민건강보험에 가입되어 있는 분의 건강 유지 증진과 휴양 등에 이용할 수 있도록 휴양 사업을 실시하고 있습니다. 자세한 내용은 문의해 주십시오.

●특정건강검진 · 특정보건지도

📄 건강추진과 검진계

40 세 ~74 세에 해당하는 신주쿠구 국민건강보험 가입자에 대해 대사증후군을 대상으로 한 특정건강검진을 신주쿠구 지정 의료기관에서 실시합니다. 43 페이지에 기재된 건강검진을 통해 실시하며 대상자에게는 수진권을 송부합니다.

특정건강검진 결과, 생활 습관병의 위험이 높은 분에게 식사 · 운동 등의 생활 습관 개선을 위한 지원 (특정보건지도) 을 합니다.

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



피해 · 건강관리 · 복지

후기 고령자 의료제도에 가입한다

■ 75 세 이상인 분 등을 위한 의료 보험제도입니다

👤 고령자의료담당과 고령자의료계

75 세가 되면 현재 가입한 국민건강보험이나
피고용자보험을 탈퇴하고 「후기 고령자 의료제
도」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 장
애가 있는 분에 대해서는 임의로 그 시기를 앞당
겨 「후기 고령자 의료제도」에 가입할 수 있습
니다.

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 주십
시오.

●후기 고령자 의료 신고

○ 가입 수속

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

- ① 75 세 이상인 분이 도쿄도 이외에서 전입(입
국)했을 때
- ② 65 세 이상인 분이 도쿄도 후기고령자 의료
광역연합을 통해 장애가 있다고 인정되었을
때
- ③ 기타 생활보호가 폐지되었을 때 등

※ 75 세가 된 분은 그때까지 가입했던 의료보

험에서 자동으로 후기 고령자 의료제도의 피
보험자가 되므로 가입 수속은 필요 없습니다.

- 탈퇴 수속
- ① 도쿄도 이외로 진출(출국·귀국)할 때
- ② 사망했을 때
- ③ 65 세 이상 75 세 미만인 분이 일정 장애 상
태에 해당되지 않게 되었을 때, 또는 본인으
로부터 장애 인정에 관한 신청을 철회하겠다
는 신청이 있었을 때
- ④ 기타 생활보호를 받게 되었을 때 등

●보험료 결정방법

보험료는 피보험자 한 사람 한 사람에게 부과
됩니다.

연간 보험료는 의료분, 어린이·육아 지원금
분이 있으며, 각각 피보험자 전원이 부담하는
「균등할(均等割)」과 소득에 따라 부담하는 「소
득할(所得割)」의 합계액입니다.

보험 요율(도내는 원칙적으로 균일)과 보험
료의 상한은 도쿄도 후기 고령자 의료광역연합
에서 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 고
령자 의료보험료의 합계 금액이 연금 지불 금
액의 1/2 이내인 분은 연금에서 직접 보험료
를 납부할 수 있습니다. 단, 「보험료 납부방
법 변경 신청서」와 「예금계좌이체(자동 납
부) 의뢰서」를 제출하게 되면 계좌 이체로
변경할 수 있습니다.
- ② 그 이외의 분...연금 공제 요건에 해당하지 않
는 분은 구에서 송부하는 납부서를 이용하여
납부기한까지 각 금융기관 창구, 편의점, 구
청, 특별 출장소에서 납부해 주십시오. 그 밖
에 바코드를 이용한 코드 결제 납부도 이용할
수 있습니다. 또한 편리한 자동 계좌 이체를
권장합니다. 통상 매월 말일에 계좌 이체됩
니다. 희망하는 분은 납부서에 동봉한 「예금
계좌이체(자동 납부) 의뢰서」로 신청해 주
십시오.



■ 후기 고령자 의료제도에 가입하면

📄 고령자의료담당과 고령자의료계

후기 고령자 의료제도는 75세 이상인 분 등이 가입자의 소득 등에 따라 납부한 보험료를 질병 치료 등의 비용으로 총당하는 의료보험제도입니다. 가입자가 질병이나 부상으로 의사에게 진료를 받은 경우, 병원 창구에서 아래 중 어느 하나를 제시하고 의료비의 일부만 납부하면 나머지 금액은 후기 고령자 의료제도가 부담합니다.

- ① 건강보험증으로 이용 등록한 마이 넘버 카드
- ② 자격 확인서

● 창구에서 납부하는 자기부담액

병원 등의 창구에서 납부하는 자기부담액은 보험적용 총 의료비의 10%에서 30%까지입니다(자기부담액의 비율은 소득 등에 따라 판정합니다). 자세한 사항은 문의해 주십시오.

● 고액 요양비 안내

해당 월의 1일부터 말일까지 1개월간의 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.

● 입원 시 부담경감 지원금 지급

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

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

● 장례비 지급

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

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

● 휴양 사업 안내

후기 고령자 의료제도에 가입한 분의 건강 유지 증진을 꾀하기 위해 휴양 사업을 실시하고 있습니다. 자세한 내용은 문의해 주십시오.

● 건강검진 실시

후기 고령자 의료제도에 가입하신 분을 위한 건강검진을 신주쿠구 지정 의료기관에서 실시합니다. 신청방법 등은 「각종 건강검진」(43페이지)을 참조하십시오.

※ 시설 입소자는 대상에서 제외되는 경우가 있으므로 주의해 주십시오.

● 보건 사업 실시

후기 고령자 의료제도에 가입하신 분 중, 건강검진 결과 등에 노쇠의 위험성이 큰 분에게 저영양 등의 개선이나 건강 유지를 위한 「개별 지원 프로그램」을 실시합니다. 대상인 분에게는 개별적으로 안내해 드립니다. 자세한 내용은 문의 바랍니다.



개호보험제도

개호보험과 추진계

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

●가입자

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

●보험료

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

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

●개호 서비스의 이용

65 세 이상인 사람은 개호가 필요하게 된 원인에 관계없이 서비스를 이용할 수 있습니다. 40 세 ~64 세인 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) 인정·요지원 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 10 개소의 고령자 종합상담센터가 있습니다)

●개호보험제도 전반에 관한 문의

개호보험과

☏ 구청 본청사 2 층

영어, 중국어, 한국어로 자세한 안내서를 마련하고 있습니다.



보건소 · 보건센터

- ☞ 신주쿠구 보건소 (건강부)
건강정책과 (다이니 분청사 분관 1 층)
건강추진과 (다이니 분청사 분관 분실 4 층 · 5 층)
위생과 (다이니 분청사 3 층)
보건예방과 (다이니 분청사 분관 1 층)
- ☞ 우시고메 보건센터
☏ 신주쿠구 벤텐초 50
☎ 03-3260-6231
- ☞ 요츠야 보건센터
☏ 신주쿠구 요츠야 산에이초 10-6
☎ 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, 건강에 대한 지식의 보급 계발 등에 힘쓰고 있습니다.

각종 상담 등의 일시는 서로 다르므로 사전에 문의하십시오.

● 여성의 건강지원센터 (요츠야 보건센터 내)

여성의 건강 증진의 거점이 되는 센터입니다. 건강 상담이나 세미나를 실시하는 등 여성이 평생 동안 건강한 생활을 보낼 수 있도록 지원하고 있습니다.

또한 체험, 측정, 정보 코너가 있으며, 유방암의 응어리 촉진 체험, 신체 조성 및 혈관 연령 등 측정기기를 사용한 간단한 건강 체크나 도서·잡지를 통한 건강 정보 수집이 가능합니다.

■ 재택 의료 상담 창구

- ☞ 건강정책과 지역의료계
☎ 03-5273-3839

의료 서비스의 필요성이 높은 분도 집에서 요양할 수 있게 되었습니다.

구민 여러분이 안심하고 재택 요양이 가능하도록 간호사·보건사가 재택 요양에 필요한 의료·간호·재활 치료 등 전문적인 상담을 실시합니다.

○실시 일시: 월 ~ 금요일 (공휴일·연말연시 제외)
8:30~17:00

건강 검진 · 암 검진

■ 건강 검진 · 각종 암 검진

- ☞ 건강추진과 건강검진계
☎ 03-5273-4207

신주쿠구 지정의료기관에서 구민을 대상으로 한 건강 검진·각종 암 검진을 실시하고 있습니다.

※수진권 신청은 건강추진과 건강검진계에서 접수합니다. 수진권이 도착하면 의료기관에 직접 문의해 주십시오.

신주쿠구 지정 의료기관 목록
(영·중·한)



※아래의 건강검진·각종 암 검진은 신주쿠 구민이 대상입니다.

각종 건강검진 등	대상	실시장소·예약 접수처	비용 등
건강검진	16 세 이상 (아래 주 1 참조)	의료기관 (수진권 신청은 건강추진과)	무료 수진권이 도착하면 의료기관에 직접 문의해 주십시오.
위암 검진	50 세 이상 2 년에 1 회 (아래 주 2 참조)	의료기관 (수진권 신청은 건강추진과)	유료 수진권이 도착하면 의료기관에 직접 문의해 주십시오.
대장암 검진	40 세 이상	의료기관 (수진권 신청은 건강추진과)	유료 수진권이 도착하면 의료기관에 직접 문의해 주십시오.
폐암 검진	40 세 이상	의료기관 (수진권 신청은 건강추진과)	유료 수진권이 도착하면 의료기관에 직접 문의해 주십시오.
자궁경부암 검진	20 세 이상 짝수 연령의 여성 (아래 주 3 참조)	의료기관 (수진권 신청은 건강추진과)	유료 수진권이 도착하면 의료기관에 직접 문의해 주십시오.
유방암 검진	40 세 이상의 짝수 연령 (아래 주 3 참조)	의료기관 (수진권 신청은 건강추진과)	유료 수진권이 도착하면 의료기관에 직접 문의해 주십시오.
전립선암 검진	50 세 이상의 남성	의료기관 (수진권 신청은 건강추진과)	유료 건강검진과 동시에 실시합니다. 건강검진 대상이 아닌 분은 단독으로 실시합니다.
골다공증 예방 검진	20 세 이상	각 보건센터	유료 구의 홍보지 등을 통해 알려드립니다.
치과 건강검진	16 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 없는 분)
 ② 40~74 세는 신주쿠구 국민건강보험 가입자와 생활 보호 등 수급 중인 분
 ③ 75 세 이상은 도쿄도 후기 고령자 의료제도 가입자 (65 세 이상의 가입자 포함) 와 생활 보호 등 수급 중인 분

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



모함 · 건강관리 · 복지

예방 접종

보건예방과 예방계

해당하는 분에게는 예방 접종 예진표를 보내드립니다.

●고령자 인플루엔자·신종 코로나 바이러스 감염증 예방 접종

대상자: ① 65 세 이상인 분 ② 60 세 ~65 세 미만으로 심장·신장·호흡기·면역 기능에 중증 장애가 있고 신체장애인수첩 1 급을 소지한 분
일부 자기 부담액 있음 (75 세 이상 및 생활 보호 수급 세대 등에 해당하는 분은 면제).

●고령자용 폐렴 구균 예방 접종

대상자: ①접종일 현재 65 세인 분 ② 60 세 ~65 세 미만으로 심장·신장·호흡기·면역 기능에 중증 장애가 있고 신체장애인수첩 1 급을 소지한 분
※과거에 폐렴 구균 (23 가) 백신을 맞은 적이 있는 분은 대상에서 제외됩니다.
일부 자기 부담액 있음 (생활 보호 수급 세대에 해당하는 분은 면제)

●풍진·홍역 항체 검사·예방 접종

태어날 아기에 대한 장애 (선천성 풍진 증후군)와 임신부의 홍역에 따른 조산·유산 방지하기 위해 희망하는 분에게 풍진·홍역 항체 검사와 예방 접종에 관한 비용을 지원하고 있습니다. 희망하는 분은 보건예방과에 문의해 주십시오.

○ 대상자

- 풍진·홍역 항체 검사...① 19 세 이상의 임신을 희망하는 여성 ②①의 배우자·파트너·동거자 ③임신부의 배우자·파트너·동거자
※동거자란 주민 등록상의 주소가 임신을 희망하는 여성, 임신부와 동일한 분을 말합니다.
※과거에 검사를 받은 적이 있는 분, 풍진

단독 백신·홍역 단독 백신 (홍역·풍진 백신 (MR 백신) 포함)을 접종한 적이 있는 분, 풍진·홍역 확정 진단을 받은 적이 있는 분은 일부 사업 대상에서 제외됩니다.

- 예방 접종...상기 ①~③에 해당하고, 풍진·홍역 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).

●대상포진

○ 정기 접종

대상자: ①연도 중에 65 세, 70 세, 75 세, 80 세, 85 세, 90 세, 95 세, 100 세가 되는 분, ② 60~64 세로 면역 기능에 중증 장애 (신체 장애인 수첩 1 급 정도)가 있는 분, ③ 100 세 이상인 분은 2025 년도에 한해 대상

접종 횟수: 사용 백신에 따라 다릅니다.

일부 자기 부담 있음 (생활 보호 수급 세대 등은 면제)

기타 자세한 내용은 문의해 주십시오.

○ 임의 접종

사업 내용은 2 차원 코드를 통해 확인해 주십시오.



●풍진 제 5 기

과거에 정기 접종을 받을 기회가 없었던 세대의 남성을 대상으로 한 풍진 예방 접종이 정기 접종으로 지정되었습니다. 정기 접종은 사전에 풍진 항체 검사를 받아 풍진 항체 수치가 낮은 분을 대상으로 실시합니다.

2024 년도 중 홍역·풍진 백신 (MR 백신) 공급 부족 상황을 고려하여 아래 대상자에 해당하는 분에 대해서는 2027 년 3 월 31 일까지의 기간 동안 계속해서 풍진 예방 접종을 정기 접종으로 받을 수 있습니다. 희망하는 분은 보건예방과에 문의해 주십시오.



대상자: 1962년 4월 2일부터 1979년 4월 1일 사이에 태어난 남성 중 2025년 3월 31일까지 풍진 항체 검사 결과 항체 수치가 낮은 분

접종 횟수: 1회

접종 비용: 무료

백신: 홍역·풍진 백신 (MR 백신) 또는 풍진 단독 백신

※ 2025년 3월 31일까지 항체 검사를 받지 않은 분은 대상에서 제외됩니다.

※ 주로 어린이가 대상인 예방 접종은 출산·육아·교육편을 참조해 주십시오.

■ 보건센터

우시고메 보건센터

🏠 신주쿠구 벤텐초 50

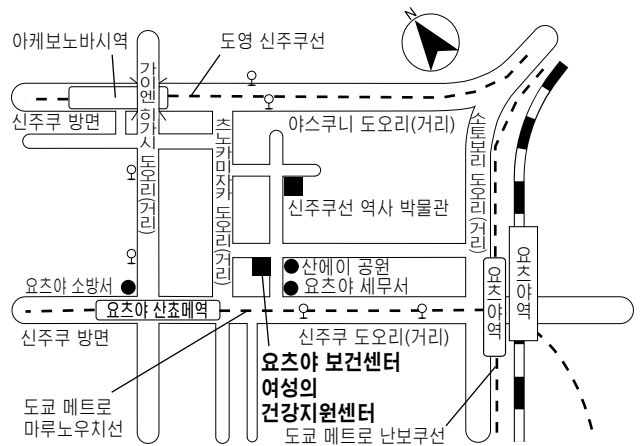
☎ 03-3260-6231



요츠야 보건센터

🏠 신주쿠구 요츠야 산에이초 10-16

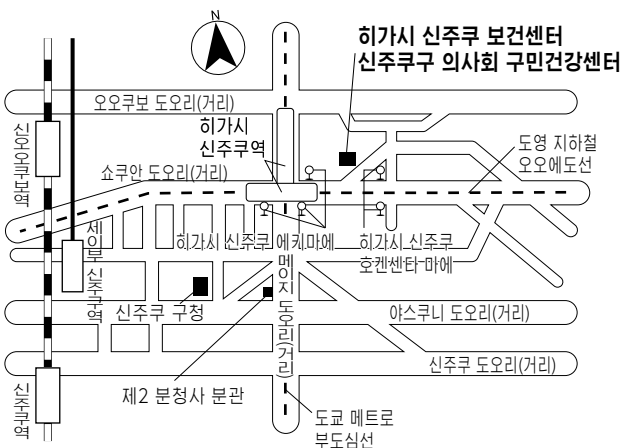
☎ 3-3351-5161



히가시 신주쿠 보건센터

🏠 신주쿠구 신주쿠 7-26-4

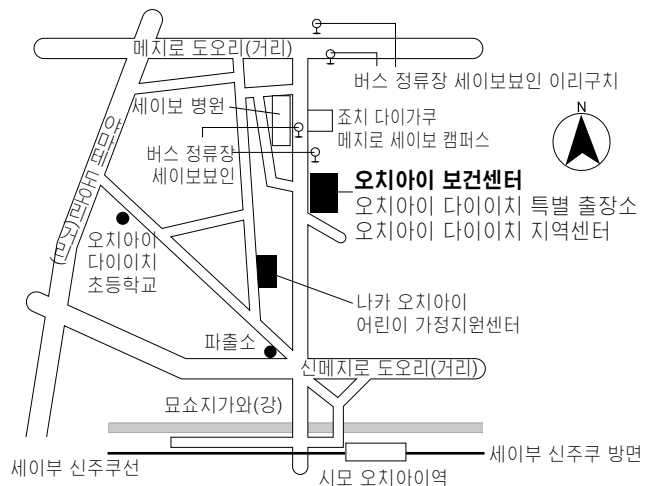
☎ 03-3200-1026



오치아이 보건센터

🏠 신주쿠구 시모 오치아이 4-6-7

☎ 03-3952-7161



모함 · 건강관리 · 복지

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

HIV · 성 감염증 검사

👤 보건예방과 예방계

HIV · 성 감염증 (매독 · 클라미디아 · B형 간염 바이러스) 검사를 익명 · 무료로 받을 수 있습니다.

예약이 필요합니다. 자세한 내용은 2 차원 코드를 통해 확인해 주십시오.



한부모가정을 위한 복지서비스

■ 한부모가정의 상담

👤 아동육성 담당과 육성지원계

한부모가정의 고민과 일거리 · 생활 전반에 관한 상담을 받고 있습니다.

■ 한부모 가정 취업 상담

👤 아동육성 담당과 육성지원계

취직 · 이직이나 자격 취득의 강좌 수강을 위한 급부 등, 취업에 관한 상담을 하고 있습니다.

■ 도쿄도 모자 및 부자 복지자금

👤 아동육성 담당과 육성지원계

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

■ 한부모가정 휴양 홈

👤 아동육성 담당과 육성지원계

한부모가정의 아버지 또는 어머니와 아동 (20세 미만) 이 구가 지정하는 시설을 저렴한 요금으로 이용할 수 있습니다 (연도 내 3회까지). 부모 또는 아이만 이용할 수는 없습니다.

■ 가사 도우미 고용비 지원 (한부모 가정 가사 · 육아 지원)

👤 아동육성 담당과 육성지원계

의무교육 수료 전의 아동을 부양하는 한부모 가정에 가사 도우미 고용 비용을 지원합니다.

■한부모가정의 의료비 조성

📌 아동육성 담당과 육성지원계

18세가 된 후 최초 3월 31일까지인 아동(일정 이상의 장애가 있는 경우는 20세 미만)을 양육하고 있는 편친 가정으로, 신청자 및 아동이 각종 건강보험에 가입해 있으며, 일정한 소득 기준액 미만인 사람에게 신청에 따라 마루오야 의료증을 교부합니다.

도쿄도 내 의료기관 등의 청구에 마이나 보험증(또는 자격 확인서)과 함께 마루오야 의료증을 제시함으로써 청구에 지불할 보험 적용 의료비의 자기 부담금 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

📌 생활복지과 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 종합상담센터(지역포괄지원센터)에서는 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. 본인 외에 가족이나 주위 분도 평소의 고민을 부담 없이 상담해 주십시오.

■개호보험 외 서비스

📌 고령자지원과 고령자지원계

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

배식 서비스, 이미용 서비스, 침구 건조 소독 서비스, 기저귀 비용 지원, 보청기 지급, 긴급 신고 시스템, 기타

■지역 상호지원관·시니어 활동관·지역 교류관

📌 지역포괄케어추진과 고령이키가이계

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

○야쿠오우지 지역 상호지원관: 고령자 등의 지원을 목적으로 하는 분이나 구내에 거주하는 60세 이상인 분에게 고령자 등을 지원하는 「지역 상호 지원 활동」이나 건강 증진·개호 예방을 위한 활동 외에 삶의 보람 만들기 활동의 장으로 활용하는 시설입니다.



- 시니어 활동관: 구내에 거주하는 50세 이상 인 분이 자원 봉사 등의 사회 공헌 활동이나 건강 증진·개호 예방을 위한 활동 외에 삶의 보람 만들기 활동의 장으로 활용할 수 있는 시설입니다.
- 지역 교류관: 구내에 거주하는 60세 이상인 분이 건강 증진·개호 예방을 위한 활동 외에 삶의 보람 만들기 활동의 장으로 활용할 수 있는 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 시각, 청각, 평형 감각, 음성·언어, 저작, 지체 부자유, 심장, 신장, 호흡기, 방광·직장, 소장, 면역 기능, 간장에 장애가 있는 분에게 교부합니다. 지정 의사의 진단서를 바탕으로 도교도 심신장애인 복지센터에서 판정하여 교부합니다.

사랑의 수첩은 지적 장애가 있는 분에게 교부합니다. 도교도 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.

※정신 장애인 보건 복지 수첩에 대해서는 42 페이지의 보건소·보건센터에 문의해 주십시오.

■ 장애인 복지 서비스

☞ 장애인복지과 상담계

장애인 수첩을 소지한 분을 대상으로 한 서비스를 실시하고 있습니다. 모든 서비스는 수첩의 내용이나 연령·소득 등들에 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.



생활 곤란자를 위한 복지 서비스

■ 일과 가계에 관한 상담

☞ 생활복지와 생활 지원 상담 창구

- 🏠 구청 다이니 분청사 1 층
- ☎ 03-5273-3853
- FAX 03-3209-0278

☞ 신주쿠구 사회복지협의회 생활 상담 창구

- 🏠 신주쿠구 타카다노바바 1-17-20
- ☎ 03-5273-3546
- FAX 03-5273-3082

「생활을 재건하고 싶다», 「일이나 가계에 관한 상담을 하고 싶다», 「경제적으로 어려움을 겪고 있지만 어디에 상담해야 될지 모르겠다」와 같은 상담에 사회 복지사 등의 자격을 가진 상담 지원 직원이 대응합니다.

일시: 월 ~ 금요일 (공휴일 등 제외)
8:30~17:00

■ 히키코모리 (은둔형 외톨이) 에 관한 상담

☞ 생활복지와 히키코모리 종합 상담 창구 (생활 지원 상담 창구)

- 🏠 구청 다이니 분청사 1 층
- ☎ 03-5273-3184
- FAX 03-3209-0278

히키코모리 당사자 및 그 가족의 이야기를 듣고 필요에 따라 관련 기관과 연계하여 종합적으로 대응합니다.

일시: 월 ~ 금요일 (공휴일 등 제외)
8:30~17:00

■ 생활보호의 준용

👤 생활복지와 상담지원계

생활보호란 생활이 어려운 일본국민에 대하여, 생활보호법에 의거해서 생활을 보장함과 동시에 자립을 독려하는 것을 목적으로 한 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 · 공유주택 · 민간주택 · 기타)
 - 자산 (부동산 · 예금 · 생명보험 · 양로보험 등)
 - 기타, 병 등에 관한 일
- 자세한 내용은 문의해 주십시오.

기타 의료복지 서비스

■ 가정상담

👤 아동육성 담당과 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(면접 예약)
- ☎ 03-3353-2000(상담원)
- ☎ 03-3341-0905(남성 상담원)
※토요일 오후만
- ☎ 03-5273-3646(다이이치 분청사 상담원)
※월요일만

여러가지 고민거리에 관한 상담을 받고 문제 해결을 위해 상담원이 함께 생각합니다. 상담은 월요일부터 토요일까지 남녀공동참획 추진센터에서 실시하고 있습니다. 상담시간은 10:00~16:00(12:00~13:00 제외)입니다. 전화상담 접수는 15:30 까지입니다. 토요일 13:00~16:00는 남성 상담원도 있습니다. 또한 월요일은 구청 제1분청사에서 실시하고 있습니다. 상담은 무료이며 면접 상담은 예약이 필요합니다. 전화 상담은 직접 걸어 주십시오.

그리고, 남녀공동참획 추진센터에는 남녀공동참획에 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
- FAX 03-5273-2722

배우자나 연인 등 친밀한 파트너로부터 받는 폭력을 DV(도메스틱 바이올런스)라고 합니다. DV는 중대한 인권 침해입니다.

DV로 어려움을 겪고 있다면 전용 전화로 상담할 수 있습니다. 상담은 무료입니다. 비밀은 지켜집니다. 이름을 말하지 않아도 상담할 수 있습니다.

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



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	태국어, 네팔어, 미얀마어	대응 언어의 요일에 대해서는 직접 문의하십시오. ☎ 03-5291-5171
● 외국인 종합상담지원센터	입국, 체류절차 생활상담	영어, 중국어	☎ 03-3202-5535 ☎ 03-5155-4039
		스페인어, 포르투갈어	
		필리핀어, 베트남어, 인도네시아어	
● 외국인 체류 지원 센터 (FRESC)	생활 전반	영어, 중국어 등	(월 ~ 금) ☎ 0570-011000
● 외국인 체류 종합정보센터	체류 상담	영어 · 스페인어 · 중국어 · 한국어 등	(월 ~ 금) ☎ 0570-013904 ☎ 03-5796-7112
		영어	(월 ~ 금) ☎ 03-5320-7744
● 도쿄도 외국인상담	생활 전반	중국어	(화 · 금) ☎ 03-5320-7766
		한국어	(수) ☎ 03-5320-7700
		영어, 중국어 등	(월 ~ 금) ☎ 03-6258-1227
● 경시청 종합상담센터	범죄와 관련되는 상담	영어, 중국어, 한국어	(월 ~ 금) ☎ 03-3501-0110
			푸쉬 회선 ☎ # 9110
● 경시청 외국인 민원 상담	범죄와 관련되는 상담	영어, 중국어 등	(월 ~ 금) ☎ 03-3503-8484
● 도쿄도 츠나가리 창생 재단 다국어 무료 법률 상담	법률 상담	영어, 중국어 등	(월 ~ 금) ☎ 03-6258-1227
● 도쿄 법무국 외국인을 위한 인권상담	인권 상담	영어, 중국어, 한국어, 필리핀어, 포르투갈어, 베트남어 등	(월 ~ 금) ☎ 0570-090911
● 신주쿠 외국인 고용지원·지도센터	노동상담, 취직·아르바이트 알선	영어, 중국어	(월 ~ 금) ☎ 03-3204-8609
		영어	(월 ~ 금)
		중국어	(월 ~ 금)
		타갈로그어	(월·화·수·금)
		베트남어	(화·목·금) ☎ 03-5361-8728
		네팔어	(월 ~ 목)
		캄보디아어	(수)
몽골어	(금)		
● 도쿄도 노동상담 정보센터	노동상담	영어	(월 ~ 금) ☎ 03-3265-6110
		중국어	(화 ~ 목)
● 도쿄도 보건의료 정보센터 「히마와리」	의료기관, 의료제도	영어, 중국어	(매일) 9:00 ~ 20:00 ☎ 03-5285-8181
● 공익재단법인 결핵예방회	외국인 결핵 전화상담	영어, 중국어, 한국어 (예약제), 베트남어, 미얀마어 (오전만), 네팔어 (둘째 화요일·넷째 화요일은 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
● JR East InfoLine	JR 히가시 니혼의 안내	영어, 중국어, 한국어	(매일) ☎ 050-2016-1603

한국어판

발행 : 신주쿠구

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

외국인을 위한 생활 정보 홈페이지 :

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

인쇄작성번호 : 2026-3-2614

편집 : 신주쿠구 다문화 공생추진과

☎ 우 160-8484 신주쿠구 카부키초 1-4-1

☎ 03-5273-3504 (직통)

FAX 03-3209-7455

발행일 : 2026년 4월 1일

이 생활정보지는 재생지를 이용하고 있습니다. 본 인쇄물은 업체에게 위탁하여 1,600 부를 인쇄·제작했습니다. 그 경비로 1 부당 96.3 엔 (세금 포함) 이 들었습니다. 단, 편집 시의 직원 인건비는 포함되어 있지 않습니다.