

介護保険

介護保険（Kaigo Hoken）とは

- 日常生活に介護や支援が必要になったとき、本人や家族の負担を軽くし、安心して介護が受けられるよう、介護を社会全体で支える制度です。
- 40 歳以上の区民の皆さんが負担する保険料と公費（税金）を財源として区が運営します。

介護保険のしくみや手続きの概要を説明した冊子を配っています。

言語：英語、中国語、ハンゲル

場所：介護保険課の窓口

※東京都のホームページでも冊子を掲載しております。

https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kourei/koho/kaigo_pamph.html

介護保険の被保険者

1. 65 歳以上の区民（第 1 号被保険者）
2. 40 ～ 64 歳の医療保険に加入している区民（第 2 号被保険者）

※外国人の方は、原則、在留期間が 3 か月を超える方が介護保険の対象者です。

介護保険料

1. 65 歳以上の区民（第 1 号被保険者）
保険料は、所得に応じた段階別の定額で、個人単位で賦課します。
徴収は、年金から天引きの特別徴収と、区が発行する納付書や口座振替で納めていただく普通徴収があります。

2. 40 ～ 64 歳の方（第 2 号被保険者）
保険料は加入している医療保険（国民健康保険、会社の健康保険組合など）ごとに算定され、健康保険料と併せて徴収されます。

要介護認定と保険給付

- 介護サービスを利用する場合は、介護が必要であるとの認定を受ける必要があります。介護が必要になった時は、あんしんすこやかセンターまたは総合支所保健福祉センター保健福祉課へ要介護・要支援認定の申請をしてください。

- 保険給付は利用したサービスの費用の 90%、80%または 70%で、所得に応じて残りの 10%、20%または 30%が自己負担となります。
※あんしんすこやかセンターについては、P.112 参照
お問い合わせ：総合支所保健福祉センター保健福祉課 P.22 参照

介護サービスを利用できる方

1. 65 歳以上の方
日常生活を送るために介護や支援が必要な方
2. 40 ～ 64 歳の方
加齢に伴う病気（※特定疾病）が原因で介護が必要になった方

※脳血管疾患、骨折を伴う骨粗しょう症、関節リウマチなど 16 疾病

看护保险

看护保险 (Kaigo Hoken)

- 根据这项制度，日常生活中需要看护和支援时，可减轻本人和家庭的负担，安心地接受看护，这是社会整体支持的看护制度。
- 以 40 岁以上区民负担的保险费和公费（税金）作为财源，由区里进行运营。

我们备有容易理解结构和手续概要的看护保险小册子。

语言：英语，中国语，韩国语

地点：看护保险课的窗口

※ 小册子在东京都主页上也有公布。

https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kourei/koho/kaigo_pamph.html

看护保险的被保险者

1. 65 岁以上的区民（第 1 号被保险者）
2. 40 岁～ 64 岁、加入医疗保险的区民（第 2 号被保险者）

※ 外国人原则上在留期间超过 3 个月的人属于看护保险的对象。

看护保险费

1. 65 岁以上的区民（第 1 号被保险者）
保险费根据所得按阶段定额，以个人为单位征收。征收有从年金直接扣除的特别征收和持区里发行的纳付书和账户转账进行个别缴纳的普通征收。

2. 40 岁～ 64 岁者（第 2 号被保险者）
保险费按加入的医疗保险（国民健康保险、公司的健康保险组合等）算定，与健康保险费一并征收。

需看护认定和保险给付

- 利用看护服务时，要接受需要看护的认定，根据需要看护的程度接受支付。若需要看护时，请向 Anshin Sukoyaka 中心（在宅看护支援中心）或综合支所保健福利中心保健福利课进行需看护·需支援认定的申请。
- 利用服务费用的 90%、80% 或 70% 由保险支付，其余的 10%、20% 或 30% 根据所得收入由自己负担。

※ 关于 Anshin Sukoyaka 中心
参照 P.113

问讯处：

综合支所保健福利中心保健福利课
参照 P.23

可利用看护服务者

1. 65 岁以上者—为了日常生活而需要看护和支援者
2. 40 岁～ 64 岁者
限于因年龄增长而造成的疾病（※ 特定疾病）需要看护者

※ 脑血管疾病、因骨折而引起的骨质疏松症、风湿性关节炎等 16 种疾病

健康

特定健診・長寿健診

世田谷区国民健康保険に加入している40歳以上74歳以下の方、および後期高齢者医療制度に加入している方を対象に、糖尿病・心筋梗塞などの生活習慣病予防のための健診を行っています（費用：500円）。

※前年度住民税非課税世帯の方は無料

対象の方には国保・年金課から健診のご案内を郵送します。

健保組合・共済組合など、他の医療保険に加入されている方の健診については、ご加入の医療保険者または勤務先にお問い合わせください。

お問い合わせ：国保・年金課特定健診係

電話：03-5432-2936

FAX：03-5432-3005

区民健診

区内に住民登録のある16歳以上40歳未満で健診を受ける機会のない方を対象に、健康診査を行っています。診断書は発行しません。予約制です（費用：500円）。

※対象の年齢は年度内（4月1日～翌年3月31日）に迎える年齢です。

※前年度住民税非課税世帯の方は申請により無料
お問い合わせ：総合支所保健福祉センター健康づくり課 P.22 参照

がん検診など

病気の早期発見・早期治療につなげ、健康管理に役立ててください。

※対象の年齢は年度内（4月1日～翌年3月31日）に迎える年齢です。

※前年度住民税非課税世帯の方は無料（骨粗しょう症検診・成人歯科健診を除く）

種類	対象	自己負担金	内容	お問い合わせ・申し込み先
胃がん検診 ○50歳以上の方は胃部エックス線検査または胃内視鏡検査のどちらかを選択。	40歳以上（1年に1回）	¥1,000	問診、胃部エックス線検査	世田谷区がん検診受付センター 電話：03-6265-7573 FAX：03-6265-7559
	50歳以上（2年に1回） ※前年度に内視鏡検診を受診した方は今年度の区の胃がん検診は受診できません。	¥1,500	問診、胃内視鏡検査	
肺がん検診※1	40歳以上	エックス線のみ ¥100 エックス線・喀痰（かくたん） ¥600	問診、胸部エックス線検査（喀痰細胞診は検診要件に該当した方のみ） ※特定健診・長寿健診などと同時に医療機関で受診する場合は区への申し込みは不要です。	

健康

特定健康诊断・长寿健康诊断

以投保了世田谷区国民健康保险的 40 岁以上 74 岁以下的人，以及加入了后期高龄者医疗制度的人为对象，为预防糖尿病・心肌梗塞等生活习惯病而进行健康诊断（费用：500 日元）。

※ 上年度住民税非课税家庭的人免费

国保年金课向对象者邮寄健康诊断的通知书。

关于健保组合・共济组合等其他医疗保险加入者

的健康检查，请向所加入的医疗保险者或工作单位咨询。

问讯处：国保・年金课特定健诊系

电话：03-5432-2936

传真：03-5432-3005

区民健康检查

关于 2016 年度的实施部分，对居住在区内没有体检机会的 16 岁以上到未满 40 岁的人员为对象实施健康检查。不发给检查书。为预约制（费用：500 日元）。

※ 对象年龄是指在年度内（4 月 1 日～次年 3 月 31 日）达到的规定年龄。

※ 上年度住民税非课税家庭的人经申请后免费

问讯处：综合支所保健福利中心健康增进课

参照 P.23

癌症检查等

为了早期发现、早期治疗病症，有助于健康管理。

※ 对象年龄是指在年度内（4 月 1 日～次年 3 月 31 日）达到的规定年龄。

※ 上年度住民税非课税家庭的人免费（骨质疏松症检查・成人牙科检查除外）。

种类	对象	自己负担金额	内容	咨询/申请
胃癌的健康检查 ○ 50 岁以上的人选择胃部 X 光检查或胃内视镜检查的任中一项。	40 岁以上（1 年 1 次）	1,000 日元	问诊、胃部 X 光检查	世田谷区癌健康检查受理中心 电话：03-6265-7573 传真：03-6265-7559
	50 岁以上（2 年 1 次） ※ 上年度接受内视镜检查的人，本年度不能接受区的胃癌检查。	1,500 日元	问诊、胃内视镜检查	
肺癌健康检查 ※1	40 岁以上	仅限 X 光： 100 日元 X 光・痰的检查： 600 日元	问诊、胸部 X 光检查（痰细胞诊察只限于符合检查条件者） ※ 与特定健康检查・长寿健康检查等同时在医疗机构就诊时，不需要向世田谷区申请。	

種類	対象	自己負担金	内容	お問い合わせ・申し込み先
大腸がん検診※ 2	40 歳以上	¥200	便潜血検査 申し込み後、専用の容器を郵送しますので、便を採取して各総合支所保健福祉センター健康づくり課または保健センターに提出してください。 受付日 総合支所保健福祉センター健康づくり課：月～木曜 保健センター：月～金曜 ※ 特定健診・長寿健診などと同時に医療機関で受診する場合は、区への申し込みは不要です。	世田谷区がん検診受付センター 電話：03-6265-7573 FAX：03-6265-7559
乳がん検診※ 2	40 歳以上の女性区民で前年度に区の乳がん検診を受診していない方（2年に1回）	¥1,000	問診、視診・触診、マンモグラフィ撮影	
子宮がん検診※ 2 （頸部・体部）	20 歳以上の女性区民で、前年度に区の子宮がん検診を受診していない方（2年に1回）	頸部 ¥800 頸部・体部 ¥1,800	問診、視診・内診、細胞診検査（子宮体部がん検診は子宮頸部がん検診を受診し、かつ検診要件に該当する方。子宮体部がん検診のみの受診はできません。）	
肝炎ウイルス検診※ 2 （B型・C型）	区の肝炎ウイルス検診を受診したことがない方	無料	問診と採血による検査 ※特定健診・長寿健診などと同時に受診できます。	
胃がんリスク（ABC）検査※ 1	40、45、50、60、70 歳で区の胃がんリスク（ABC）検査を受診したことがない方	¥800	問診、採血による検査 ※胃がんになりやすいかどうかを調べる検査です。 ※特定健診・長寿健診などと同時に受診できます。	
前立腺がん検診※ 1	60 歳以上で区の前立腺がん検診を受診したことがない男性	¥600	問診、採血による検査（PSA 検査） ※特定健診・長寿健診などと同時に受診できます。	
骨粗しょう症検診※ 3	30、35、40、45、50、55、60、65、70 歳の女性	¥400	問診、骨量測定（6月～翌年3月）	世田谷保健所健康企画課 電話：03-5432-2447 FAX：03-5432-3102
口腔がん検診※ 3	61、66、71 歳	¥700	問診、視診・触診、必要に応じて細胞診検査（6月～翌年3月）	世田谷保健所健康推進課 電話：03-5432-2442 FAX：03-5432-3102
成人歯科健診※ 3	40、45、50、55、60、65、70 歳	¥200	問診、歯・歯周組織の状況などの健診（6月～翌年3月）	

※ 1 健康企画課の窓口でもお申し込みいただけます。

※ 2 健康企画課または総合支所保健福祉センター健康づくり課（P22 参照）の窓口でもお申し込みいただけます。

※ 3 総合支所保健福祉センター健康づくり課（P22 参照）でもお申し込みいただけます。

胃がん検診費用の助成

身体の障害により区の胃がん検診を受けられない方を対象に、胃がんに関する検査を医療機関で受けた際の費用を助成します。

■ 対象

身体障害者手帳をお持ちの、40 歳以上の区民

■ 内容

医療機関で受けた胃がんに関する検査（胃部エックス線検査（バリウム）もしくは胃部内視鏡検査。

ただし保険診療で受けたものを除く。）に要した費用を助成します。上限は 15,000 円です。

■ 助成方法

助成を希望される方にはお手続きのためのご案内をお送りします。

お問い合わせ：世田谷保健所健康企画課

電話：03-5432-2447 FAX：03-5432-3102

种类	对象	自己负担金额	内容	咨询/申请	
大肠癌的健康检查 ※2	40岁以上	200日元	便潜血检查 申请后，邮送专用容器。取便后提交至各综合支所健康增进课或保健中心。 受理日 综合支所保健福利中心健康增进课： 星期一～星期四 保健中心： 星期一～星期五 ※与特定健康检查·长寿健康检查等同时在医疗机构就诊时不需向世田谷区申请。	世田谷区癌健康检查受理中心 电话：03-6265-7573 传真：03-6265-7559	
乳腺癌检查 ※2	年满40岁的女性区民，上年度未参加区内的乳腺癌检查。(2年1次)	1,000日元	问诊、视诊·触诊、乳腺X光拍片		
子宫癌健康检查 (颈部·体部) ※2	年满20岁的女性区民，上年度未参加区内的子宫癌检查。(2年1次)	颈部： 800日元 颈部·体部： 1,800日元	问诊，视诊·妇科检查，细胞诊察 (子宫体癌的健康诊察是接受子宫颈部癌检查并且符合检查条件者。不能仅进行子宫体癌健康诊察)		
肝炎病毒诊察 ※2 (B型·C型)	未接受过区内肝炎病毒检查的人士	免费	过问诊、验血检查 ※可以与特定健康诊察·长寿健康诊察等同时进行。		
胃癌风险(ABC)检查 ※1	40、45、50、60、70岁未接受过世田谷区胃癌风险(ABC)检查的人	800日元	通过问诊、验血检查 ※该检查确认是否容易患胃癌。 ※可以与特定健康诊察·长寿健康诊察等同时进行。		
前列腺癌的健康检查 ※1	年满60岁，未在区内进行前列腺癌健康检查的男性	600日元	通过问诊、验血检查(PSA检查) ※可以与特定健康诊察·长寿健康诊察等同时进行。		
骨质疏松症健康检查 ※3	30、35、40、45、50、55、60、65、70岁的女性	400日元	问诊、测定骨量(6月～次年3月)		世田谷保健所 健康宣传·管理课 电话：03-5432-2447 传真：03-5432-3102
口腔癌健康检查 ※3	61、66、71岁	700日元	问诊，视诊·触诊，必要时进行细胞诊察(6月～次年3月)		世田谷保健所 健康推进课
成人牙科健康检查 ※3	40、45、50、55、60、65、70岁	200日元	问诊，检查牙齿、牙周组织的状况等(6月～次年3月)	电话：03-5432-2442 传真：03-5432-3102	

※1 可在健康宣传·管理课的窗口申请。

※2 可在健康宣传·管理课或综合支所保健福利中心健康增进课(参照P 23)的窗口申请。

※3 可在综合支所保健福利中心健康增进课(参照P 23)申请。

胃癌检查费用的补助

面向因身体残疾不能接受区内胃癌检查的人，对在医疗机构的胃癌相关检查费用提供补助。

■ 对象

持有身体残疾者手册，年满40岁的区民

■ 内容

对在医疗机构接受胃癌相关检查(胃部X线检查(钡餐)或胃管内视镜检查。但保险诊疗者除外。)

所需的费用提供补助。上限15,000日元。

■ 补助方法

向希望获得补助的人寄送手续指南。

咨询：世田谷保健所健康宣传·管理课

电话：03-5432-2447

传真：03-5432-3102

がん先進医療費の利子補給

区が指定する金融機関でがん先進医療費の融資を受けた場合、利子相当額を助成します。

■対象：国内でがんの先進医療を受ける予定で、利子補給金承認申請日に引き続き1年以上世田

谷区に住所を有している区民の方
※詳細な条件などについてはお問い合わせください。
お問い合わせ：世田谷保健所健康企画課
電話：03-5432-2447 FAX：03-5432-3102

若年がん患者在宅療養支援

40歳未満のがん患者の方への在宅療養支援として、在宅サービスや福祉用具などの費用を助成します。

■対象

以下の全てに該当する方

- (1) 世田谷区民の方
- (2) 40歳未満の方
- (3) がん患者の方（医師により、一般に認められている医学的知見に基づき回復の見込みがない状態に至ったと判断された方）
- (4) 他の制度で同等の給付を受けることができない方

■内容

以下の費用に対して、自己負担を除いた額を助成します（利用上限額あり）。

- (1) 在宅サービス利用料
- (2) 福祉用具貸与・購入費用
- (3) 住宅改修費用

※詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ：世田谷保健所健康企画課
電話：03-5432-2447 FAX：03-5432-3102

世田谷区がん相談

がんについての不安な気持ちや在宅療養などについて、看護師やがん体験者、社会保険労務士に相談できます。

申し込み：公益財団法人世田谷区保健センター

■対象：がんで療養中の方とその親や子、兄弟姉妹、パートナーなど

■対面相談

日時：毎月第2・第4土曜 午前9時～12時

場所：世田谷区立保健センター

予約受付時間：平日午前9時～午後5時

※祝日、12月29日～1月3日を除く

電話：03-6265-7536（予約専用）

FAX：03-6265-7429

オンラインでの相談も選べます。ご予約の際にご希望の相談方法（対面・オンライン）をお伝えください。オンラインでの相談方法は、ご予約の際にご説明いたします。

約の際にご説明いたします。

■電話相談

日時：毎月第1～4木曜 午前9時～午後1時

※祝日、12月29日～1月3日を除く

第1・第3週 看護師による専門相談

第2・第4週 がん体験者によるピア相談

電話：03-6265-7562

■がん情報コーナー

こころとからだの保健室ポルタ内のがん情報コーナーで、がん予防、がん検診、罹患後の療養や治療費、治療と仕事の両立などに関する資料の閲覧ができます。専門スタッフが窓口で、がんに関する一次相談をお受けします。

お問い合わせ：公益財団法人世田谷区保健センター
電話：03-6265-7414 FAX:03-6265-7589

高齢の方の予防接種

種類	対象	実施方法
高齢者インフルエンザ	①65歳以上の方 ②60歳以上65歳未満で、一定の障害のある方	指定医療機関で10月1日～1月31日まで実施します。 [費用] 自己負担額2,500円 対象者①の方には予診票を送ります。 対象者②の方は申し込みが必要です。 ※詳しくはお問い合わせください。

癌症先进医疗费及利息补助

在区指定的金融机构获得癌症先进医疗费的融资时，对利息相当的金额进行补助。

- 对象：计划在日本国内接受癌症先进医疗，在利息补助金审批申请日后继续在世田谷区拥有住所 1 年以上的区民

※ 关于详细条件等敬请咨询。

问讯处：世田谷保健所健康宣传・管理课
电话：03-5432-2447
传真：03-5432-3102

为年轻癌症患者提供居家护理支持

对 40 岁以下癌症患者的居家护理提供支持，补贴居家服务、福利用品等费用。

- 对象：符合以下所有条件的人
 - (1) 世田谷区居民
 - (2) 40 岁以下
 - (3) 癌症患者（医生根据一般的医学常识，判断其状态已无法好转康复的患者）
 - (4) 在其他制度下无法享受同样支付补贴的人

■ 内容：除去个人负担额后，对以下费用给与补贴，（有利用上限额）。

- (1) 居家服务利用费
- (2) 福利用具租赁・购买费用
- (3) 住宅改造装修费用

※ 更详细的信息，请与我们联系。

问讯处：世田谷保健所健康宣传・管理课
电话：03-5432-2447
传真：03-5432-3102

世田谷区癌症咨询角

就因癌症带来的不安以及在家疗养须知，可向护理师、癌症经历者及社会保险劳工顾问进行咨询。

申请：公益财团法人世田谷区保健中心

- 对象：因癌症进行疗养的人及其父母、子女、兄弟姐妹、伴侣等

■ 对面面谈

日期：每月第 2・第 4 星期六 9:00 ~ 12:00

地点：世田谷区立保健中心

预约受理时间：9:00 ~ 17:00

※ 节假日、12 月 29 日 ~ 1 月 3 日除外

电话：03-6265-7536（预约专用）

传真：03-6265-7429

还可选择在线咨询。请在预约时告知希望的咨询方式（当面・在线）。

在线咨询的方式，会在预约时进行说明。

■ 电话咨询

日期：每月第 1 ~ 第 4 星期四 9:00 ~ 13:00

※ 节假日、12 月 29 日 ~ 1 月 3 日除外

第 1・第 3 周 护理师提供专业咨询

第 2・第 4 周 癌症经历者的病友咨询

电话：03-6265-7562

■ 癌症信息角

在身心保健室 Porte 内的癌症信息角可以阅览癌症预防、癌症检查、患癌后的疗养及治疗费、治疗与工作兼顾等相关资料。专门员工作为窗口受理癌症相关的初次咨询。

咨询：公益财团法人世田谷区保健中心

电话：03-6265-7414 传真：03-6265-7589

高龄者的预防接种

种类	对象	实施方法
高龄者流感	① 年满 65 岁的人 ② 年龄在 60 至 65 岁以下，有一定身体残疾的人	在指定医疗机构 10 月 1 日 ~ 1 月 31 日实施。 [费用] 自己负担金额为 2,500 日元 向对象者①的人寄送预诊票。 对象者②的人需要申请。 ※ 具体请咨询。

種類	対象	実施方法
高齢者肺炎球菌	過去に 23 価肺炎球菌予防接種を受けていない方で、次の①または②に該当する方 ①年度の末日現在、65・70・75・80・85・90・95・100 歳の方 ②60 歳以上 65 歳未満で、一定の障害のある方	指定医療機関で 4 月 1 日～3 月 31 日まで実施します。 [費用] 自己負担額 1,500 円 対象者①の方には予診票を送ります。対象者②の方は申し込みが必要です。 ※詳しくはお問い合わせください。
带状疱疹	満 50 歳以上の方	指定医療機関で予防接種の一部費用助成を 7 月 1 日から実施します。 [費用] 費用助成額 生ワクチン (1 回) : 4,000 円 不活化ワクチン (2 回) : 10,000 円/回

お問い合わせ：世田谷保健所感染症対策課
電話：03-5432-2437 FAX：03-5432-3022

大人の風しん抗体検査・予防接種費用助成

助成種類	対象	実施方法
風しん抗体検査・予防接種 (妊娠を希望する女性、その同居者対象)	抗体検査 過去に風しんの抗体検査、予防接種、確定診断を受けたことがない方で ①妊娠を希望する女性 ②妊娠を希望する女性の同居者 ③風しんの抗体価が低いことが判明している妊婦の同居者 予防接種 風しん抗体検査により、風しんの抗体価が低いことが判明した 19 歳以上の方	指定医療機関で 4 月 1 日～3 月 31 日まで実施します。 [費用] 抗体検査 無料 予防接種 (麻しん風しん混合 (MR) ワクチン) 助成額 5,000 円 予防接種 (風しん単独ワクチン) 助成額 3,000 円 抗体検査は申し込みが必要です。
風しん抗体検査・予防接種 (1962 年 4 月 2 日から 1979 年 4 月 1 日生まれの男性対象)	抗体検査 1962 年 4 月 2 日から 1979 年 4 月 1 日生まれの男性の方 予防接種 1962 年 4 月 2 日から 1979 年 4 月 1 日生まれの男性の方で、風しん抗体検査により、風しんの抗体価が低いことが判明した方	2019 年 4 月 1 日から 2025 年 3 月 31 日までの約 6 年間実施します。 [費用] 無料 (1 人につき 1 回まで) 区が発行するクーポン券を持参し、指定の医療機関などで受診してください。

お問い合わせ：世田谷保健所感染症対策課
電話：03-5432-2437 FAX：03-5432-3022

种类	对象	实施方法
高龄者肺炎球菌	过去未接受过 23 价肺炎球菌预防接种，符合以下①或②项内容的人 ①截至年度最后一天，达到 65·70·75·80·85·90·95·100 岁以上的人 ②年龄在 60 至 65 岁以下，有一定身体残疾的人	在指定医疗机构 4 月 1 日～3 月 31 日实施。 [费用] 自己负担金额为 1,500 日元 向对象者①的人寄送预诊票。 对象者②的人需要申请。 ※ 具体请咨询。
带状疱疹	50 岁以上的人	从 7 月 1 日起在指定医疗机构补助部分接种费用。 [费用] 费用补助金额 活疫苗 (1 剂) : 4,000 日元 灭活疫苗 (2 剂) : 每剂 10,000 日元

咨询：世田谷保健所传染病对策课

电话：03-5432-2437 传真：03-5432-3022

成人的风疹抗体检查・预防接种费用补助

补助种类	对象	实施方法
风疹抗体检查・预防接种 (对象为希望怀孕女性、及其同居者)	抗体检查 过去未曾接受风疹抗体检查、预防接种、确定诊断的人 ①希望怀孕的女性 ②希望怀孕的女性的同居者 ③确认风疹抗体价较低的孕妇的同居者 预防接种 19 岁以上、经风疹抗体检查确认抗体效价较低的人	在指定医疗机构 4 月 1 日～3 月 31 日实施。 [费用] 抗体检查 免费 预防接种 (麻疹风疹混合 (MR) 疫苗) 补助额 5,000 日元 预防接种 (风疹单独疫苗) 补助额 3,000 日元 抗体检查需要申请。
风疹抗体检查・预防接种 (对象为 1962 年 4 月 2 日至 1979 年 4 月 1 日出生的男性)	抗体检查 1962 年 4 月 2 日至 1979 年 4 月 1 日出生的男性 预防接种 1962 年 4 月 2 日至 1979 年 4 月 1 日出生的男性，经风疹抗体检查确认风疹抗体价较低的人	2019 年 4 月 1 日至 2025 年 3 月 31 日预定实施为约 6 年。 [费用] 免费 (1 人最多 1 次) 请携带世田谷区发行的优惠券，到指定的医疗机构等就诊。

咨询：世田谷保健所传染病对策课

电话：03-5432-2437 传真：03-5432-3022

HIV と性感染症相談・検査

必ず世田谷区のホームページで最新情報を確認してください。

相談および抗体検査を実施しています。予約不要です。匿名、無料です。

■ 検査項目

- HIV 抗体検査（血液検査）
- 梅毒検査（血液検査）
- 性器クラミジア検査（尿検査）

■ 検査会場

世田谷保健福祉センター（健康づくり課分室）
若林 4-22-13 世田谷合同庁舎 1 階

■ 検査：原則、毎月第 3 木曜

午前 9：30～10：30（先着制）

■ 結果：検査を受けた一週間後の午前 9：30～10：15（詳細は検査時にご案内します。）

お問い合わせ：世田谷保健所感染症対策課

電話：03-5432-2370 FAX：03-5432-3022

健康教室

健康づくりに取り組んでいただくための講演会、健康教室などを実施しています。

お問い合わせ：総合支所保健福祉センター健康づくり課 P.22 参照

こころの健康相談

こころの不調や病気について心配している方とその家族、関係者を対象とした専門の医師・保健師による個別相談です（予約制）。

お問い合わせ：総合支所保健福祉センター健康づくり課 P.22 参照

健康度測定・健康増進指導

一人ひとりの健康状態の検査・測定およびそれにもとづく運動・栄養・休養などの総合的な指導・相談を行っています。日本語が理解できて会話が可能な方、通訳が付き添える方に限ります。

■ 健康度測定（要予約）

費用：5,000円

対象者：18歳以上の区民

実施内容：

- 一次測定
（医学的検査・生活習慣問診など）
- 二次測定
（負荷心電図・体力測定・運動・栄養・休養指導など）

実施日：一次測定 火・水曜午前

二次測定 木曜午前・午後
金曜午後

その他：診断書・証明書の発行はできません

■ 健康増進指導（要予約）

費用：400円

対象者：18歳以上の区内在住・在勤の方

健康度測定および健康診断を受診した方（一部、受診をしなくても受講できる教室もあります。）

実施内容：個人の健康状態や体力に合わせた各種健康体操・栄養講座・休養講座・壮年期向け講座など

実施日：月～金曜（一部、土曜、祝日実施）

お問い合わせ：公益財団法人世田谷区保健センター
電話：03-6265-7463（健康度測定）

03-6265-7473（健康増進指導）

FAX：03-6265-7429（共通）

所在地：松原6-37-10

保健医療福祉総合プラザ2・3階

HIV 与性感染病咨询・检查

请务必在世田谷区主页确认最新信息。
提供咨询和抗体检查。检查无需预约，并且匿名、免费。

■ 检查项目

- ・ HIV 抗体检测（血液检查）
- ・ 梅毒试验（血液检查）
- ・ 生殖器衣原体试验（尿检查）

■ 检查会场

世田谷保健福利中心（健康增进课分室）
若林 4-22-13 世田谷区合同厅舍 1 楼

■ 检查：原则上每月第 3 个星期四

9:30 ~ 10:30（按先到顺序）

■ 结果：接受检查的一周后 9:30 ~ 10:15（详情在检查时介绍。）

问讯处：世田谷保健所传染病对策课

电话：03-5432-2370 传真：03-5432-3022

健康教室

为了让大家增进健康而举办讲习会和健康教室等。

问讯处：综合支所保健福利中心健康增进课
参照 P.23

心理健康咨询

以担心心理不适和心理疾患的人，及其家属和相关人员为对象，由专业医师和保健师接受个别咨询（预约制）。

问讯处：综合支所保健福利中心健康增进课
参照 P.23

健康度的测定・健康增进指导

我们对每个人健康状况提供检查和测量，并以此为基础，对运动、营养、休息等进行综合性指导和咨询。仅限懂日语能够会话的人，或有翻译陪同的人。

■ 健康度测量（需预约）

费用：5,000 日元

对象者：18 岁以上的区民

实施内容：

- ・ 一次测定
（负荷心电图、体能测试、运动・营养・休养指导等）
- ・ 二次测定
（负荷心电图、体能测试、生活方式指导等）

实施日：一次测定 周二・周三上午

二次测定 周四上午和下午

周五下午

其它：不能出具诊断报告和证明书

■ 健康促进指导（需要预约）

费用：400 日元

对象者：18 岁以上在区内居住・工作的人

接受了健康度测量和健康检查的人（有部分教室即使没有接受检查，也能听讲）

实施内容：适应个人健康状态和体力情况的各种保健操、营养讲座、休养讲座、面向壮年期讲座等

实施日：周一至周五（部分在周六、节假日实施）

实施日：周一至周五（部分周六实施）

问询：公益财团法人世田谷区保健中心

电话：03-6265-7463（健康度测量）

03-6265-7473（健康增进指导）

传真：03-6265-7429（共用）

所在地：松原 6-37-10

健康医疗福祉广场二、三楼

食中毒にご注意

食中毒は、季節を問わず起こる可能性があります。

- 菌をつけない！
調理前は手をよく洗い、手指や調理器具は常に清潔に保ちましょう。
- 菌を増やさない！
調理した食品はできるだけ早く食べ、長時間の放置はやめましょう。

- 菌をやっつける！
加熱の際は、食品の中心まで十分に加熱しましょう。調理器具などは、しっかり洗浄し、熱湯や塩素系漂白剤などで消毒しましょう。

お問い合わせ：世田谷保健所生活保健課
電話：03-5432-2911 FAX：03-5432-3054

熱中症にご注意

日本の夏は、気温も湿度も高く蒸し暑いことが特徴です。

日常生活での注意事項

- 暑さを避けましょう。

「行動の工夫」

- 暑い日は無理をしない。
- 日陰を選んで歩く。
- 適宜休憩する。
- 天気予報を参考に、暑い日や時間を避けて外出や行事の日時を検討する。

「住まいの工夫」

- 風通しを利用する。
- 窓から射し込む日光を遮る。
- 空調設備を利用する。

「衣服の工夫」

- 襟元をゆるめて通気する。
- 炎天下では、黒色系の素材を避ける。
- 日傘や帽子を使う。
- こまめに水分補給しましょう。
- 急に暑くなる日に注意しましょう。
- 暑さに備えた体づくりをしましょう。

お問い合わせ：世田谷保健所健康企画課
電話：03-5432-2472 FAX：03-5432-3022



警惕食物中毒

不管什么季节均可能发生食物中毒。

- 不要带菌！
让我们在烧饭做菜前勤洗手，时常保持手指和烹饪器具清洁。
- 不让细菌繁殖！
让我们尽早吃掉烹饪的食品，不要长时间放置。

- 杀菌！
让我们在加热时，让食品的中心热透。让我们彻底洗干净烹饪器具等，并用开水和氯类漂白剂等消毒。

问讯处：世田谷保健所生活保健课

电话：03-5432-2911 传真：03-5432-3054

请注意不要中暑

日本夏天的特点是气温和湿度都较高，闷热。

日常生活中的注意事项

●避开酷暑。

“行动上的注意”

- 炎热天气时请勿勉强自己。
- 选择背阴处行走。
- 适当休息。
- 参考天气预报，避开炎热的天气和时间，考虑外出和活动的的时间。

“住宅中的注意”

- 做好通风。
- 遮挡从窗户射入的阳光。
- 使用空调设备。

“服装上的注意”

- 解开衣领透气。
- 在烈日下，避免黑色系的质地。
- 使用遮阳伞和帽子。

●随时补充水分。

●注意突然变热的天气。

●保持身体健康以适应酷暑。

问讯处：世田谷保健所健康宣传·管理课

电话：03-5432-2472 传真：03-5432-3022

後期高齢者医療制度

後期高齢者医療制度とは

75歳以上の方と、一定の障害のある65歳以上の方を対象とした、相互扶助を目的とした公的医療保険制度です。

住民登録されている外国人の方は、制度の対象となります。

※ 後期高齢者医療制度の対象とならない方

- 生活保護を受けている方
- 医療を受けること、または医療を受ける方の世話をを行うこと（医療活動）、観光・保養を目的として入国・在留している方
- 自国と日本との間で社会保障協定が結ばれていて、自国から日本の医療機関で使用できる証明書を交付されている方

保険証と給付

- 対象者には75歳の誕生月の前月に、「後期高齢者医療被保険者証」を交付します。
- 医療機関で支払う一部負担金の割合は、医療費の1割、2割または3割です。所得によって割合が異なります。
- 1か月の自己負担額に上限があります。
- 1か月の医療費が高額となったときは、自己負担限度額を超えた分が払い戻されます。
- 入院時の食事代は、1食あたり460円です。ただし、低所得の方は申請により減額される場合があります。
- 申請により、療養費、葬祭費などの一部給付が受けられる場合があります。

保険料

保険料は個人ごとに、次の式で計算します。

年間保険料 = [均等割額] 46,400円 + [所得割額] (所得額 - 43万円 (合計所得金額が2,400万円以下の場合)) × 9.49%

年間保険料の最高限度額は66万円です。

保険料は前年の所得額が少ない場合は、軽減されることがあります。

支払い方法

年金から天引きの特別徴収と、区が発行する納付書や口座振替で納めていただく普通徴収があります。

詳しくは、お問い合わせください。

外国人の方が出国するとき

出国する際は、保険証をお返しください。

お問い合わせ：国保・年金課後期高齢者医療

電話：03-5432-2390 FAX：03-5432-3005

后期高龄者医疗制度

后期高龄者医疗制度

是以 75 岁以上者和有一定程度残障的 65 岁以上者为对象的、以相互扶助为目的的公共医疗保险制度。已进行住民登录的外国人可以享受本制度。

※ 后期高龄者医疗制度的非对象者

- 接受生活保护的人
- 以接受医疗或者照料接受医疗的人（医疗活动）、观光・疗养为目的入境和居留的人
- 自己国家与日本国签订有社会保障协定，获得了从自己国家带入而在日本的医疗机构可使用的证明书的人

保险证和支付

- 在 75 岁诞生月的前一个月向适用对象交付“后期高龄者医疗被保险证”。
- 向医疗机构支付的负担比例为医疗费的一成、二成或三成。比例根据收入而不同。
- 一个月的自己负担额有上限。
- 一个月的医疗费为高额时超过自己负担限度额的部分会被返回。
- 住院时的伙食费为每餐 460 日元。但低收入者经申请后可减少金额。
- 通过申请，可能领取到疗养费、丧葬费等补助。

保险费

每人的保险费按如下公式计算。

年保险费用 = (均摊额) 46,400 日元 + (收入摊额) (收入额 - 43 万日元 (合计所得金额在 2,400 万日元以下时)) × 9.49%

年保险费用的最高限度额为 66 万日元。

前一年的收入较少时，保险费有可能减轻。

支付方法

有从年金先行扣除的特别征收和用区发行的纳付书或银行转帐支付的普通征收。
详细请咨询。

外国人离境时

离境时请退还保险证。

问讯处：

国保・年金课后期高龄者医疗

电话：03-5432-2390 传真：03-5432-3005

福祉

おとしよりのために

あんしんすこやかセンター

■区内各地区（28か所）には、高齢者の方が住み慣れた地域でいきいきと暮らせるよう、様々な支援を行うための相談窓口「あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）」があります。障害のある方や子育て中の方などのご相談もお受けしています。

■介護予防のケアプラン作成、介護保険の相談・申請手続き、介護予防普及啓発講座の開催などを行っています。お気軽にご相談ください。

お問い合わせ：介護予防・地域支援課

電話：03-5432-2953 FAX：03-5432-3085

あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）一覧

名称	所在地	電話	FAX
池尻あんしんすこやかセンター	池尻 3-27-21	5433-2512	3418-5261
太子堂あんしんすこやかセンター	太子堂 2-17-1 2階	5486-9726	5486-9750
若林あんしんすこやかセンター	若林 1-34-2	5431-3527	5431-3528
上町あんしんすこやかセンター	世田谷 1-23-5 2階	5450-3481	5450-8005
経堂あんしんすこやかセンター	宮坂 1-44-29	5451-5580	5451-5582
下馬あんしんすこやかセンター	下馬 4-13-4	3422-7218	3414-5225
上馬あんしんすこやかセンター	上馬 4-10-17	5430-8059	5430-8085
梅丘あんしんすこやかセンター	梅丘 1-61-16	5426-1957	5426-1959
代沢あんしんすこやかセンター	代沢 5-1-15	5432-0533	5433-9684
新代田あんしんすこやかセンター	羽根木 1-6-14	5355-3402	3323-3523
北沢あんしんすこやかセンター	北沢 2-8-18 北沢タウンホール地下1階	5478-9101	5478-8072
松原あんしんすこやかセンター	松原 5-43-28	3323-2511	5300-0212
松沢あんしんすこやかセンター	赤堤 5-31-5	3325-2352	5300-0031
奥沢あんしんすこやかセンター	奥沢 3-15-7	6421-9131	6421-9137
九品仏あんしんすこやかセンター	奥沢 7-35-4	6411-6047	6411-6048
等々力あんしんすこやかセンター	等々力 3-4-1 玉川総合支所2階	3705-6528	3703-5221
上野毛あんしんすこやかセンター	中町 2-33-11	3703-8956	3703-5222
用賀あんしんすこやかセンター	用賀 2-29-22 2階	3708-4457	3700-6511
二子玉川あんしんすこやかセンター	玉川 4-4-5 2階	5797-5516	3700-0677
深沢あんしんすこやかセンター	駒沢 4-33-12	5779-6670	3418-5271
祖師谷あんしんすこやかセンター	祖師谷 4-1-23	3789-4589	3789-4591
成城あんしんすこやかセンター	成城 6-3-10	3483-8600	3483-8731
船橋あんしんすこやかセンター	船橋 4-3-2	3482-3276	5490-3288
喜多見あんしんすこやかセンター	喜多見 5-11-10	3415-2313	3415-2314
砧あんしんすこやかセンター	砧 5-8-18	3416-3217	3416-3250
上北沢あんしんすこやかセンター	上北沢 4-32-9	3306-1511	3329-1005
上祖師谷あんしんすこやかセンター	上祖師谷 2-7-6	5315-5577	3305-6333
烏山あんしんすこやかセンター	南烏山 6-2-19 烏山区民センター2階	3307-1198	3300-6885

窓口開設時間：午前8：30～午後5時（日曜、祝日、12月29日～1月3日除く）

お問い合わせ：介護予防・地域支援課 電話：03-5432-2953 FAX：03-5432-3085

あんしんすこやかセンターは、まちづくりセンターと同じ建物にあります。

福利

老年人福利

在宅看护支援中心（Anshin Sukoyaka 中心）

■为帮助高龄者在自己住惯的地区充满活力地生活，区内各地区（28处）都设有咨询窗口“Anshin Sukoyaka 中心（地区全面支援中心）”，进行各种支持。并向残疾人和育儿人士等提供咨询。

■从事预防看护的护理计划制作、看护保险的咨询·申请手续、预防看护普及启发讲座等的举办。敬请随时咨询。
问讯处：预防看护·地区支援课

电话：03-5432-2953 传真：03-5432-3085

在宅看护支援中心（Anshin Sukoyaka 中心）（地区包括支援中心）一览

名称	所在地	电话	传真
池尻 Anshin Sukoyaka 中心	池尻 3-27-21	5433-2512	3418-5261
太子堂 Anshin Sukoyaka 中心	太子堂 2-17-1 2楼	5486-9726	5486-9750
若林 Anshin Sukoyaka 中心	若林 1-34-2	5431-3527	5431-3528
上町 Anshin Sukoyaka 中心	世田谷 1-23-5 2楼	5450-3481	5450-8005
经堂 Anshin Sukoyaka 中心	宫坂 1-44-29	5451-5580	5451-5582
下马 Anshin Sukoyaka 中心	下马 4-13-4	3422-7218	3414-5225
上马 Anshin Sukoyaka 中心	上马 4-10-17	5430-8059	5430-8085
梅丘 Anshin Sukoyaka 中心	梅丘 1-61-16	5426-1957	5426-1959
代泽 Anshin Sukoyaka 中心	代泽 5-1-15	5432-0533	5433-9684
新代田 Anshin Sukoyaka 中心	羽根木 1-6-14	5355-3402	3323-3523
北泽 Anshin Sukoyaka 中心	北泽 2-8-18 北泽 Town Hall 地下1层	5478-9101	5478-8072
松原 Anshin Sukoyaka 中心	松原 5-43-28	3323-2511	5300-0212
松泽 Anshin Sukoyaka 中心	赤堤 5-31-5	3325-2352	5300-0031
奥泽 Anshin Sukoyaka 中心	奥泽 3-15-7	6421-9131	6421-9137
九品佛 Anshin Sukoyaka 中心	奥泽 7-35-4	6411-6047	6411-6048
等等力 Anshin Sukoyaka 中心	等等力 3-4-1 玉川综合支所 2楼	3705-6528	3703-5221
上野毛 Anshin Sukoyaka 中心	中町 2-33-11	3703-8956	3703-5222
用贺 Anshin Sukoyaka 中心	用贺 2-29-22 2楼	3708-4457	3700-6511
二子玉川 Anshin Sukoyaka 中心	玉川 4-4-5 2楼	5797-5516	3700-0677
深泽 Anshin Sukoyaka 中心	驹泽 4-33-12	5779-6670	3418-5271
祖师谷 Anshin Sukoyaka 中心	祖师谷 4-1-23	3789-4589	3789-4591
成城 Anshin Sukoyaka 中心	成城 6-3-10	3483-8600	3483-8731
船桥 Anshin Sukoyaka 中心	船桥 4-3-2	3482-3276	5490-3288
喜多见 Anshin Sukoyaka 中心	喜多见 5-11-10	3415-2313	3415-2314
砧 Anshin Sukoyaka 中心	砧 5-8-18	3416-3217	3416-3250
上北泽 Anshin Sukoyaka 中心	上北泽 4-32-9	3306-1511	3329-1005
上祖师谷 Anshin Sukoyaka 中心	上祖师谷 2-7-6	5315-5577	3305-6333
乌山 Anshin Sukoyaka 中心	南乌山 6-2-19 乌山区民中心 2楼	3307-1198	3300-6885

窗口开设时间：8:30～17:00（星期日、节假日、12月29日～1月3日除外）

问讯处：预防看护·地区支援课 电话：03-5432-2953 传真：03-5432-3085

Anshin Sukoyaka 中心与社区振兴中心在同一建筑。

シルバーパス

■ 70歳以上の都民の方は、都営交通機関、都内民営バスを利用できる「東京都シルバーパス」をバス営業所などで購入できます。(寝たきりの方を除きます)

■ 有効期間は1年間(10月1日から翌年の9月30日まで)で毎年9月に更新を行います。必要な費用は、住民税が非課税の方は1,000円(経過措置：令和5年度の住民税は課税で、令和4年の税法上の合計所得金額が135万円以下の方は1,000円)、上記以外の方は20,510円(4月～9月に購入の場合は半年分で10,255円)です。

お問い合わせ：一般社団法人東京バス協会

電話：03-5308-6950

時間：午前9時～午後5時(土・日曜、祝日を除く)

FAX：03-3378-9970

高齢福祉課

電話：03-5432-2397

FAX：03-5432-3085

このほかにも、高齢者の日常生活を援助する様々なサービスや相談を行っています。いくつかの課が担当していますので、まずは下記までお問い合わせください。

お問い合わせ：総合支所保健福祉センター保健福祉課 P.22 参照

障害のある方のために

身体障害者手帳 (Shintai Shogaiasha Techo)

手足、体幹、目、耳、言語、そしゃく、心臓、腎臓、呼吸器、直腸、ぼうこう、小腸、肝臓、免疫の機能などに障害のある方が、いろいろな援護を受けるために必要な手帳です。

お問い合わせ：総合支所保健福祉センター保健福祉課 P.22 参照

愛の手帳 (Ai no Techo)

知的障害のある方が、いろいろな援護を受けるために必要な手帳です。

お問い合わせ：総合支所保健福祉センター保健福祉課 P.22 参照

障(心)身障害者の医療費助成制度

医療保険加入者で、身体障害者手帳1・2級(内部障害を有する方は1～3級)、愛の手帳1・2度、精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちの方に「障(心) (まるしょう) 受給者証」を交付します(所得制限あり)。医療保険の診療の自己負担分について、全部または一部を助成します。なお、65歳以上の方は、原則として新規申請できません。

お問い合わせ：障害施策推進課事業担当

電話：03-5432-2388 FAX：03-5432-3021

保健センター専門相談課

■ 区内の障害のある方や家族・関係者などに、年齢や障害の種別を問わず、医師および専門スタッフによる相談や評価を行います。

お問い合わせ：保健センター専門相談課

電話：03-6265-7546 FAX：03-6265-7549

所在地：松原 6-37-10 保健医療福祉総合プラザ 2階

このほかにも身体障害者相談員、知的障害者相談員、各種福祉施設、各種手当・各種助成、医療給付、車椅子の貸出、障害者総合支援法の申請などについて、様々な相談やサービスを行っています。いくつかの課が担当していますので、まずは下記までお問い合わせください。

お問い合わせ：総合支所保健福祉センター保健福祉課 P.22 参照

老人公交巴士卡

■ 70 岁以上的都民，可以在公交营业所等取得乘坐都营交通工具及都内民营公共汽车的“东京都老人公交巴士卡”。(卧床不起者除外)

■ 有效期限一年(10月1日起至次年的9月30日为止)，每年9月更新。所需费用方面，住民税的非课税者为1,000日元(过渡措施：2023年度虽有缴纳住民税，但2022年根据税法的合计所得金额低于135万日元者为1,000日元)，上述以外者为20,510日元(4月到9月期间购买时按半年付费，为10,255日元)。

问讯处：

一般社团法人东京公共汽车协会

电话：03-5308-6950

(9:00 ~ 17:00 周六、周日和节日除外)

传真：03-3378-9970

高龄福利课

电话：03-5432-2397

传真：03-5432-3085

此外还对老年人及其家庭提供各种服务和咨询。分别由几个处担任，请先向以下机构询问。

问讯处：

综合支所保健福利中心保健福利课

参照 P.23

残疾人福利

残疾人手册 (Shintai shogaisha Techo)

手脚，躯干，眼，耳，语言，咀嚼，心脏，肾脏，呼吸器官，直肠，膀胱，小肠，肝脏，免疫功能等方面有残疾者可凭此手册得到各种帮助。

问讯处：综合支所保健福利中心保健福利课

参照 P.23

仁爱手册 (Ai no Techo)

弱智者可凭此手册得到各种帮助。

问讯处：综合支所保健福利中心保健福利课

参照 P.23

㊦身心残疾者的医疗费补助制度

对持有身体残疾者手册1·2级(有内部残疾者1~3级)，仁爱手册1·2度，精神残疾者保健福利手册1级的医疗保险加入者发放“㊦(圆章)领取者证”(有收入限制)。针对医疗保险的诊疗部分由自己负担部分，可全额或部分补贴。再者，65岁以上者不可做初次申请。

问讯处：

残疾施策推进课业务主管

电话：03-5432-2388

传真：03-5432-3021

保健中心专门咨询课

■ 本区内有残疾者以及家属·相关者等，不论年龄和残疾的种类，由医生及专业人员提供咨询和评价。

问讯处：保健中心专门咨询课

电话：03-6265-7546

传真：03-6265-7549

所在地：松原 6-37-10 保健医疗福祉综合广场 2 楼

此外还提供身体残疾顾问、弱智者顾问、各种福利设施、各种补贴、补助金、医疗支付、轮椅出租、残疾人综合支援法的申请等各方面的咨询和服务。因为由几个课负责办理，因此先请向下列部门咨询。

问讯处：综合支所保健福利中心保健福利课

参照 P.23