

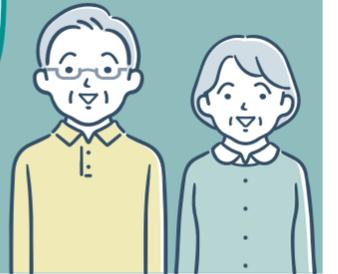


No.1810

| | | | |
|---------------------------|-------------------|---------------------------|----|
| ■主な内容 | 春の文京区交通安全運動 …………… | 3面 | |
| 5年度新型コロナウイルスワクチン接種について …… | 2面 | 5年度特別区民税・都民税の証明書を発行します …… | 3面 |
| 中小企業向け融資あっせん制度 …… | 2面 | 「ぶんきょう食べきり協力店」募集 …… | 4面 |

みんなが主役！楽しく目指す健康長寿！

文の京フレイル予防プロジェクト

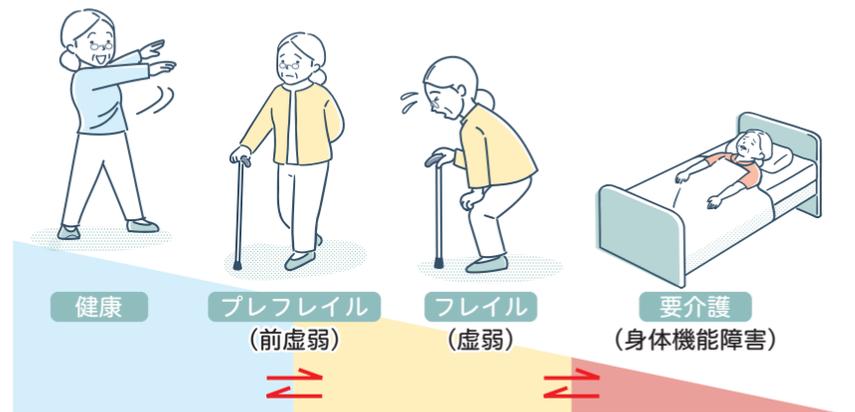


「フレイル」とは…

加齢とともに心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した「健康」と「要介護状態」の間の状態

フレイルの兆候に早めに気づき、正しい対処をすれば、進行の抑制や健康な状態に戻すことができると言われています。

心身ともに健康に年を重ねていくためには、「フレイル予防」が大切です。長く続くコロナ禍で「コロナフレイル」の懸念も広がっています。工夫して、楽しんで、フレイル予防に取り組んでいる仲間と一緒に健康に年を重ねていきましょう。



(参考) 東京大学高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」

「フレイル」に要注意!

3つ以上当てはまったら要注意!

- 体重減少(1年間で体重が4~5kg減少した)
- 疲労感(疲れやすくなった)
- 筋力(握力)低下
(例) ペットボトルのふたを開けにくくなった
- 歩行スピードの低下
(例) 横断歩道を青信号の間に渡りきるのが難しくなった
- 身体の活動性の低下
(例) 外出しなくなった、人との交流が減った



(参考) 米国老年医学会の評価

フレイルチェック

「フレイルチェック」してみませんか?

フレイルサポーターと一緒に、フレイル予防に大切な項目に着目したチェック・筋肉量の測定等を行い、フレイル予防のポイントを紹介する「フレイルチェック」を実施しています。

※詳細は、区報6月号に掲載予定



フレイル予防チーム(SFB)

SFBが地域で活躍しています

養成講座を受けた区民の「フレイルサポーター」等で構成する文京区のフレイル予防チーム「ストップ! ザ・フレイル文京(SFB)」が地域で活躍しています。

フレイルチェックの運営のほか、フレイル予防の周知・啓発など、文京区のフレイル予防のための様々な活動を楽しみながら行っています。

※フレイルサポーター養成講座の詳細は、区報8月号に掲載予定



鍵は「社会参加(人とのつながり)」

フレイル予防のために欠かせないのは、社会参加(人とのつながり)です。自分に合った方法で、人とのつながりを大切にしましょう。

つながるオンライン「加寿多ねっと」

フレイル予防で大切なポイント「栄養(食・口腔)」「運動」「社会参加(人とのつながり)」に関する動画やお役立ち情報について、LINEを活用した発信を行っています。

二次元コードから友だち追加してみてください。

※LINEの友だち追加を行うには、LINEアプリのインストールが必要

LINE公式アカウント ▶ 加寿多ねっと



生きがい探しガイドブック

「セカンドステージ・サポート・ナビ」

これまで様々な経験を重ねて人生を築き、次の「セカンドステージ」へ歩みだそうとしている50代以上の方に向けた冊子です。

新たな仲間や、やりがいとの出会いとなる活動の“場”の情報をぜひご覧ください。

▼無料▶配布 高齢福祉課・福祉センター・地域活動センター等

Web版▶



問合せ 高齢福祉課社会参画支援係 ☎ 03-5803-1203

詳細は 区報参照▶



4月13日時点の情報

5年度新型コロナウイルスワクチン接種について

5年度の接種体制について

国の接種方針として、5年度は、短期間で集中的に接種を促進してきたこれまでのような状況は見込まれず、新型コロナウイルスワクチンの安定的な制度の下での接種を見据えて、個別医療機関を中心とした接種体制への移行を進めることとされています。

区においても、高齢者における事前指定(日時・会場等の指定)の対象を見直す等、接種体制の移行を図ります。

令和5年春開始接種について

接種券発送

下記発送対象に該当し、未使用の接種券をお持ちの方は、そのままご利用いただけます。

| | |
|------|---|
| 発送日 | 4/19(水) |
| 発送対象 | ①高齢者(65歳以上) ②第二期追加接種(4回目接種)において、接種券の発行申請を行った基礎疾患を有する方、医療機関等の従事者 ③精神障害保健福祉手帳又は療養手帳を所持している18歳以上の方 |

※上記以外で、5~64歳までの基礎疾患を有する方、重症化リスクが高いと医師が認める方、医療機関等に従事している方は、ご自身の接種券発行申請が必要となります。

予約開始日(5~7月分)

4月26日(水)午前9時

前回接種を集団接種会場で接種した65歳以上の方は、日時と会場を指定するため、予約は不要です。

※予約開始当日は、混雑によりコールセンターや予約サイトが繋がりにくい場合がありますので、予めご了承ください。

12歳以上64歳以下の健常な方への追加接種は5月7日(日)に終了します。64歳以下の健常な方は、次の接種は令和5年秋開始接種(9月以降)となります。

予約
問合せ



新型コロナウイルスワクチン
接種予約サイト

24時間受付(予約開始日は午前9時から)

予約
サイト▶



新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター
0120-168-185(毎日午前9時~午後8時)

※5月から営業時間が午前9時~午後6時に変更になります。
IP電話等 ☎03-6747-4593(有料)

詳細は
区HPへ▶



IoT高齢者みまもROOM事業

IoT技術を活用した高齢者の見守り体制を拡充します。利用には、事前申請が必要です。

①次のいずれかに該当するおおむね65歳以上の区内在住者①ひとり暮らし②同一世帯に属する者全員がおおむね65歳以上▶無料③申請書を郵送又は直接〒112-8555文京区高齢福祉課地域包括ケア推進係☎03-5803-1843へ(区HPからも申込可)▶申請書配布 高齢福祉課(区HPにも掲載)

| | 内容 |
|-------------------------------|---|
| 高齢者見守り あんしん扉センサー事業 (新規) | 自宅に通信機能を備えた扉センサーを設置し、扉の開閉が24時間ない場合、委託事業者が利用者へ電話で安否確認を行うとともに、家族等へメールで異常を通知(健康相談にも対応) |
| 高齢者見守り あんしん電球事業 (継続) | 自宅に通信機能を備えた電球を設置し、24時間動作がない場合、委託事業者が家族等へメールで異常を通知。家族等が訪問できない場合は、委託事業者が代理訪問を実施 |

※どちらか一つを選択して利用可能

中小企業向け融資あっせん制度

区内中小企業が必要な事業用運転資金・設備資金を低利で受けられるよう、あっせんを行っています。あっせんした融資の実行後、区が一定条件のもとに利子補給をします。

区内中小企業者▶申請書及び必要書類を郵送又は直接〒112-0003文京区春日1-16-21東京商工会議所文京支部☎03-5842-6731へ▶申請書配布 東京商工会議所文京支部



| 融資名 | 資金 使途 | 限度額 ()内は代表者が 区民の場合 | 返済 期間 | 元金据置 期間 | 利率(年)% | | | | |
|------|---|---------------------------|--------------------------|-------------|--------|-----|----------|-------------|-----|
| | | | | | 貸付利率 | 区補助 | 本人 負担 | | |
| 一般融資 | 一般運転資金 | 1,500万円以内 (1,800万円以内) | 84か月 以内 | 6か月 以内 | 1.7 | 0.2 | 1.5 | | |
| | 一般設備資金 | 2,000万円以内 (2,400万円以内) | 96か月 以内 | | | | | | |
| | 小規模企業 資金 | 600万円以内 (750万円以内) | 60か月 以内 | | | | | | |
| | 創業支援資金 | 1,500万円以内 (2,000万円以内) | 84か月 以内 | | | | | 1.5 | |
| 創業特例 | 12か月 以内 | | | 3年以内 | 1.1 | 1.1 | | | |
| 特別融資 | | 先端設備等 導入支援資金 | 3,000万円以内 | 96か月 以内 | 1.7 | 1.7 | 0 | | |
| | | 経営環境変化 対策資金 | 1,500万円以内 (2,000万円以内) | 12か月 以内 | | | | 3年超 5年以内 | 1.2 |
| | 短期運転資金 | 500万円以内 | 12か月 以内 | 5年超 7年以内 | | | | 1.4 | 1.4 |
| | 現下の経済変動 に対応するための 緊急資金※1 | 1,500万円以内 | 96か月 以内 | 24か月 以内 | | | | 1.7 | 0 |
| | 現下の経済変動 に対応するための 事業多角化・ 業態転換資金※1 | 2,000万円以内 | | | | | | | |

※1 信用保証協会の保証が必要
※その他要件あり、詳細は区HP参照

マンションの適正な管理を支援します

マンションの適正な維持管理を支援するため、助成金を交付します。

①下表①~③=区内の分譲マンションの管理組合又は賃貸マンション(社宅や従業員寮を除く)の所有者④=区内の分譲マンションの管理組合等▶申請書等を郵送又は直接〒112-8555文京区住環境課管理担当☎03-5803-1374へ▶申請書配布 住環境課(区HPにも掲載)

| 事業名 | 支援内容 |
|--------------------|---|
| ①マンション長期修繕計画作成費助成 | 長期修繕計画を作成する場合、その費用の一部(2分の1かつ上限50万円) |
| ②マンション劣化診断調査費助成 | 大規模修繕を施工するために建物及び設備の劣化診断調査を実施する場合、その費用の一部(2分の1かつ上限50万円) |
| ③マンション共用部分改修費助成 | 共用部分の段差の解消、手すりの設置その他のバリアフリー化工事を実施する場合、その費用の一部(10分の1かつ上限100万円) |
| ④マンションアドバイザー制度利用助成 | 東京都防災・建築まちづくりセンターが実施する「マンションアドバイザー制度」を利用する場合、派遣料(消費税、テキスト代等を除く) |

委員公募

文京区情報公開制度及び個人情報保護制度運営審議会

情報公開制度及び個人情報保護制度の適切な運営を図るため、区から運営状況の報告を受けたり、諮問された案件を調査・審議します。

18歳以上の区内在住・在勤・在学者(区議会議員、区職員及び応募時に区審議会等の委員に2つ以上在籍している方を除く)▶2人▶任期 2年間(7月1日~7年6月30日)▶選考 申込書・面接(6月中旬予定)▶会議 年数回(原則平日昼間)▶謝礼 1回2,000円▶申請書を郵送又は直接〒112-8555文京区総務課☎03-5803-1381へ▶申請書配布 総務課・行政情報センター(区HPにも掲載)▶5月24日(水)必着

緑ある生活空間の創造のために

暮らしの中に緑をとり入れることは、日々の生活に様々なメリットをもたらします。緑化の補助金制度を活用して、緑あふれる家に見ませんか?

事前相談が必要です

| | |
|------------|---|
| 生垣造成の補助 | 生垣は街並みの美しい景観づくりだけでなく、防災・防犯にも有効です。①次の要件を全て満たす新たに生垣を造る方②植栽する樹木の高さが1m以上で、葉が相互にふれあう程度の間隔③植栽の長さが連続して2m以上ある④一般の通行に利用されている道路に面している▶補助金額 生垣1mあたり18,000円(既存のブロック塀等を撤去する場合は、1mあたり15,000円を加算)※造成費用が補助金額に満たない場合は実費 |
| 屋上等緑化の補助 | 屋上・壁面の緑化はリラックス空間となるだけでなく、冷暖房の節電にも効果が期待できます。①次の要件のいずれかを満たす新たに屋上や壁面の緑化の工事等を行う方②屋上緑化等=樹木を主体とした緑化面積が連続して5㎡以上ある③壁面緑化=壁面資材を使用し高さ3m以上で面積が10㎡以上ある▶補助金額 緑化に要した費用の2分の1又は緑化面積1㎡あたり20,000円(壁面緑化は10,000円)で算出した額のうち小さい額(限度額あり) |
| 保護樹木・樹林の補助 | 自然な樹形を保ち、樹木の主幹と樹冠が所有者の敷地内に収まっており、地上1.5mの部分で直径が50cm(幹廻り157cm)以上の樹木又は300㎡以上の樹林を、申請に基づき保護指定します。保護指定された樹木の維持管理費の一部を助成します。①日常生活の中で点検し、剪定等手入れを行う保護樹木・樹林の所有者▶補助金額 剪定など維持管理に要した費用の2分の1(樹木や樹林の規模ごとに年間の限度額あり)※倒木などに起因する損害に対処するため、区が賠償責任保険加入 |
| 市民緑地認定 | 300㎡以上の樹林は、一定期間区民の皆さんに開放することを条件に、所有者の代わりに区が樹林の管理を行います。土地にかかる各種税制上の軽減措置を受ける場合もあります。▶詳細は下記へ |

園みどり公園課緑化係☎03-5803-1254

児童手当・児童育成手当の新規認定請求を

3年中の所得が所得上限限度額以上のため、児童手当・児童育成手当を受給できなかった方で、4年中の所得が所得上限限度額未満となる方は、改めて5月中に認定請求が必要です。

申請書を郵送又は直接子育て支援課児童給付係へ(児童手当は区民課の「電子申請」又は申請書の郵送でも申込可)
▶申請書配布 子育て支援課(区民課にも掲載) 子育て支援事業コールセンター ☎03-5803-1288



| 扶養人数 | 所得上限限度額 | |
|-------|----------------------------------|------------|
| | 児童手当 | 児童育成手当 |
| 0 | 8,580,000円 | 3,604,000円 |
| 1 | 8,960,000円 | 3,984,000円 |
| 2人目以降 | 扶養が1人増えるごとに38万円(老人扶養の場合は44万円)を加算 | |

※各種控除あり ※対象等詳細は区民課参照

5年度特別区民税・都民税の証明書を発行します

5年度の特別区民税・都民税(住民税)の納・課税証明書は、納税通知書等の発送日以降発行可能となります。なお、納税証明書は納付を確認後発行します(納付後3週間以内に申請する場合は、納付金額を確認できる領収書等を直接税務課へ)。

| | 証明書発行開始日 |
|-------------------------------------|----------|
| 特別徴収(住民税が給与から差し引かれる方) | 5/18(木) |
| 普通徴収(個人で住民税を納めている方、住民税が年金から差し引かれる方) | 6/9(金) |

本人確認書類(運転免許証・パスポート・マイナンバーカード等)を持参し、直接各発行場所へ▶発行場所 税務課・戸籍住民課・区民サービスコーナー・コンビニエンスストア ¥1通300円(窓口)、200円(コンビニエンスストア)

※申告期限の延長により、一部の税証明書の発行が遅れる場合や申告の内容の反映が間に合わない場合あり
※代理人(家族を含む)が申請するときは、委任者本人が署名した委任状が必要
※本人による郵送申請も可
※詳細は区民課参照



5年度軽自動車税(種別割)納税通知書を発送します

納税通知書発送日 = 5月10日(休)

※軽自動車税(種別割)の納税証明書の申請等詳細は、区民課参照

区民課[納税通知書等の発送について]

税務課課税第一・第二係 ☎03-5803-1154~5

[税証明書の発行及び軽自動車税(種別割)の納税通知書等について]
税務課課税係 ☎03-5803-1152



マイナンバーカード一部手続き休止

地方公共団体情報システム機構(J-LIS)による公的個人認証システム更改作業のため、5月1日(月)・2日(火)は、戸籍住民課窓口において一部のマイナンバーカードに関する手続きが受付できません。



次の方は各期間内に手続きにお越しください

- 他市区町村から文京区に引っ越しをして、マイナンバーカードの継続手続きが済んでいない方は転入届出日から90日以内に手続きが必要
- 在留期限がある外国人の方で、マイナンバーカードをお持ちの方は現在のマイナンバーカードの有効期限内に更新手続きが必要

※失効したカードの再発行は有料(カード800円、電子証明書200円)
※詳細は区民課参照

区民課マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178



マイナンバーカード受取予約サイトメンテナンス

ウェブページの更新作業のため、4月29日(祝・土)午後9時~30日(日)午前11時はマイナンバーカード受取予約サイトにアクセスができなくなります。

区民課個人番号カードコールセンター ☎03-5803-1666

崖等整備資金助成事業

高さ2mを超える部分を含む崖・擁壁の整備工事及び崖下建築物の減災工事に要する費用の一部を助成(区内に崖等・土地を所有し、助成対象工事を行う個人又は中小企業者)申請書を直接地域整備課 耐震・不燃化担当 ☎03-5803-1846へ▶申請書配布 地域整備課(区民課にも掲載) 5/12月8日(金)

※工事の契約前に申請の手続きが必要、必ず事前に地域整備課へ相談のこと



元気高齢者が活躍!

介護施設就業体験セミナー (有償インターン募集)

インターンとして働くことで、介護補助の実務を体験できるセミナーです。介護に関する知識や、仕事として介護現場に携わるための留意点に関する講座があり、初めての方でも安心です。セミナー終了後、シルバー人材センター会員として、継続してご活躍いただけます。

原則60歳以上の区内在住者(セミナー受講後、シルバー人材センター会員として働く希望のある方を優先。すでに会員の方はシルバー人材センター事務局へ問合せ。50歳代の区内在住者及び受講後に区内介護施設での就業を希望する方も応募可) 16人(抽選) 無料(シルバー人材センター会員登録は、年会費1,000円が必要) 申込はがき・FAX又は電話にてセミナー名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・シルバー人材センター会員登録希望の有無を明記し、〒113-0024文京区西片2-4-34竹箒の会 ☎090-3105-4935 FAX03-3321-6050 bunkyokaigo@gmail.comへ 5月22日(月)必着

| 日時 | 会場 | 内容 |
|-----------------------------|---------------------------|---|
| 6/10(土) 9:30~16:00 | シルバーセンター | ・講演「社会参画の重要性～いきがい就労の効果について～」 ・認知症サポーター養成講座 ・コミュニケーション及びコンプライアンスに関する講座 |
| 6/17(土) 13:00~16:40 | | ・シーツ交換体験及び安全対策に関する講座 ・車椅子の操作方法及び介護施設における就業の注意点に関する講座 ・シルバー人材センターの紹介 |
| 6/21(水)~30(金)のいずれか1日(1時間程度) | 区内特別養護老人ホーム、高齢者在宅サービスセンター | ・実習の体験(無償) |
| 実習体験後~9/30(土)のうち20時間 | | ・インターン(有償) 洗濯・清掃・見守り等の補助的業務の現場実習 |

※内容等詳細は上記へ ※インターン終了後、謝礼を支給
※インターンシップ先の施設は選択不可、予定が変更になる場合あり

春の文京区交通安全運動

たくさんの笑顔が走る 首都東京

5月11日~20日

- こどもを始めとする歩行者の安全の確保
- 横断歩行者事故等の防止と安全運転意識の向上
- 自転車のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底
- 電動キックボード等の交通ルール遵守の徹底
- 二輪車の交通事故防止



4年11月1日に自転車安全利用五則が改訂されました。自転車安全利用五則を守り、安全運転を心掛けましょう。

自転車安全利用TOKYOキャンペーン

自転車安全利用五則

- ①車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
- ②交差点では信号と一時停止を守って、安全確認 ③夜間はライトを点灯
- ④飲酒運転は禁止 ⑤ヘルメットを着用

5月1日~31日

- ヘルメットの着用
道路交通法の改正により、4月1日から自転車のヘルメット着用が全ての年齢を対象に努力義務とされました。
- 自転車保険の加入
東京都では2年4月から自転車損害賠償保険等の加入が義務化されました。また、文京区では自転車保険が付帯されている自転車TSマーク取得費用助成事業を行っています。

国土木部管理課交通安全係 ☎03-5803-1244

ご存じですか?「子ども110番」

「子ども110番」とは、子どもたちが身の危険を感じた時に「子ども110番ステッカー(又はプレート)」の貼ってある住宅や店舗等に一時的に避難することで、子どもたちの安全を守る地域の支え合いのしくみです。多くの方のご協力で犯罪抑止と防犯意識の向上につながっています。



新たな協力者を募集しています

子どもたちの一時的な避難場所として協力いただける方(小学校の通学路沿いの住宅・店舗等) 申請書又は直接児童青少年課青少年係 ☎03-5803-1186へ ※協力者は、子どもたちから見える位置にステッカー又はプレートを貼付

健康・子育て

両親学級

沐浴、育児(着替え、おむつ替えなど)デモ、産後の話、リラックス体操等区内在住で初めて赤ちゃんが生まれる24週以降(実施日現在)の夫婦無料往復はがきに「文京区両親学級」住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・出産予定日・参加希望日(第2希望まで記入)と返信用にもあて先を明記し、〒169-0051新宿区西早稲田2-20-15 11階メディカル・ナビゲーターへ(区からも申込可)▶申込期間 5月5日(祝・金)～15日(月)必着

| 日時 | 6/18(日) | 6/25(日) |
|--------|----------------------|--------------------|
| | 13:30～15:00 | ①10:30～ ②13:15～ |
| 会場方法 | Zoom (オンライン会議ツール) | 保健サービスセンター |
| 定員(抽選) | 50組 | 各18組 |

※母子手帳・筆記用具・飲み物(必要な方)を持参
※オンライン形式は、はがき申込不可
保健サービスセンター
03-5803-1805、保健サービスセンター本郷支所
03-3821-5106

ジェネリック医薬品*に関するお知らせを送付します

現在処方されている薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合、自己負担額がどれくらい軽減できるかわかるお知らせを4月下旬から送付します。ジェネリック医薬品を希望される方は、かかりつけの医師・薬剤師にご相談ください。なお、全ての薬にジェネリック医薬品があるとは限りません。

ジェネリック医薬品に切り替えた場合に薬代の自己負担額が一定以上減額になる可能性がある文京区国民健康保険の被保険者国保年金課国保給付係
03-5803-1193、コールセンター
0120-433-400

※病状や体質などにより処方できない場合があります
*ジェネリック医薬品:先発医薬品の特許期間終了後に先発医薬品と品質・有効性・安全性がほぼ同等であるものとして厚生労働大臣が製造販売の承認を行っている。先発医薬品に比べて安価な医薬品

禁煙外来治療費助成事業

がんや生活習慣病の予防をサポートするため、禁煙外来治療費を一部助成します。

▶助成金額 医療機関の禁煙外来治療費及び薬剤費の本人負担額のうち上限1万円(これから禁煙外来治療を受ける満20歳以上の区内在住者50人(申込順)5月8日(月)から区「電子申請」又は登録申請書を郵送・又は直接〒112-8555文京区健康推進課
03-5803-1231
03-5803-1355へ▶申請書配布 健康推進課(区にも掲載)

※治療開始前に申込登録のうえ、禁煙外来治療を終了者に助成

障害者歯科診療をご利用ください

土曜(祝日、閉庁日等除く)午後1時15分～4時45分保健サービスセンター障害があることで歯科医院での診療が受けにくい方、かかりつけ歯科医が決まっていない方などに、歯科健診・治療・歯みがき指導、歯科医院への紹介区内在住で身体障害者手帳又は愛の手帳をお持ちの方・特別支援学級等に通学している方・保育園等で特別な配慮を必要としている方など電話で健康推進課保健係
03-5803-1229へ

健康センターで運動を始めませんか

健康センターで運動をするためには、基礎コース又は心電図等コースへの参加が必要です。

健康センター往復はがき(1人1枚)にコース名・希望日(基礎コースは第3希望まで記入可)・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・性別・電話番号(在勤者は勤務先名・所在地、在学者は学校名、以前利用していた方は承認番号も)と返信用にもあて先を明記し、〒112-8555文京区保健サービスセンター健康相談係
03-5803-1805へ5月10日(水)必着

| | 基礎コース | 心電図等コース |
|----|---|---|
| 日時 | 6/7(水)・21(水)・24(土) | 6/17(土) |
| | 8:40～13:00 | |
| 内容 | 身体測定・体力測定・運動指導(心電図等コースは安静時心電図検査あり) | |
| 対象 | 以下の条件を満たす区内在住・在勤・在学者(医師から運動制限を受けている方・脳梗塞等のリハビリを目的とした方を除く) | |
| | 基礎疾患がない74歳以下の方 | 75歳以上又は心疾患・糖尿病・高血圧・脂質異常などで加療中である方 |
| 定員 | 各12人(抽選) | 12人(抽選) |
| 費用 | 区内在住者 =1,700円 区内在勤・在学者 =2,000円 | 区内在住者 =3,600円 区内在勤・在学者 =4,300円 |

※健康診断結果記録[血圧・血液検査(血清脂質・肝機能・血糖・貧血)1年以内で直近のもの]が必要、当日持参しない場合は利用不可
※コース修了者は2年間トレーニング室を利用可(有料)

「区報ぶんきょう」を多言語版アプリ(カタログポケット)で配信中!

iPhone / Android

| 保健サービスセンターの健康相談(5月) | | 保健サービスセンター 03-5803-1805 | | 保健サービスセンター 本郷支所 03-3821-5106 | |
|---------------------|---------------------------|----------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|-----------------|
| 区分 | 対象 | 日(曜) | 受付時間 | 日(曜) | 受付時間 |
| 健康相談*1 (有料) | 義務教育を終了している15歳以上の区内在住者 | 10(水) 24(水) | 9:00 ～9:30 | — | — |
| アレルギー相談 | 小児ぜん息などの心配のある15歳未満の方(予約制) | 17(水) | 13:30 ～14:00 | 18(木) | 9:15 ～10:30 |
| 歯科保健相談*2 | 乳幼児(予約制) | 11(木) 18(木) 25(木) | 13:00 ～14:30 | 18(木) 25(木) | 13:00 ～14:30 |
| 歯みがき教室 | 1歳6か月未満の乳幼児(予約制) | 25(木) | ① 9:45 ～10:30 ② 10:45 ～11:30 | 11(木) | 14:00 ～14:45 |
| HIV抗体検査 (即日検査) | 検査を希望する方(予約制) | 10(水) | 13:00 ～13:50 | — | — |
| ハッピーベビー健康相談 | 妊娠を希望する方 | 月～金曜 | 8:30 ～17:00 | 月～金曜 | 8:30 ～17:00 |
| ネウボラ相談*3 | 妊娠・出産・子育てについて相談を希望する方 | 月～金曜 | 8:30 ～17:00 | 月～金曜 | 8:30 ～17:00 |

*1 骨密度測定可 *2 2歳児の定期歯科健診も実施
*3 八千代助産院でも実施 03-5940-2102 9:00～17:00(通年対応)

がん患者ウィッグ購入等費用助成事業

がん患者の方の身体的・心理的な負担や社会生活上の不安を和らげるため、ウィッグ購入等費用の一部を助成(次のいずれかに該当する区内在住者①がんと診断され、現在もがん治療を受けている②抗がん剤治療等の副作用による脱毛症状や乳房切除により補整具が必要▶助成金額 購入から1年以内のウィッグ又は補整具等の購入額(消費税込)相当額[上限10万円(申請1回につき1点、つけ眉毛のみ複数点可)]▶申請回数 1人2回まで5月8日(月)から区「電子申請」又は申請書と必要書類を郵送・又は直接〒112-8555文京区健康推進課
03-5803-1231
03-5803-1355へ▶申込書配布 健康推進課(区にも掲載)

精神保健相談

保健サービスセンター=5月17日(水)・26日(金)、保健サービスセンター本郷支所=5月12日(金)・22日(月)精神科医による個別相談(家族からの相談も可能)無料保健サービスセンター
03-5803-1807、保健サービスセンター本郷支所
03-3821-5106

高齢者のための口腔機能向上教室

5月22日(月)午前10時～11時30分保健サービスセンター本郷支所講義、お口の機能向上のための舌・顔面体操、飲み込む力などの機能測定65歳以上の区内在住者10人(申込順)無料5月1日(月)から電話で保健サービスセンター
03-5803-1805へ

プレマクッキング らしくらく! マタニティごはん

6月9日(金)午後1時30分～2時30分保健サービスセンター本郷支所講義と料理実演「妊娠中の栄養と食事」区内在住の妊婦15人(申込順)無料5月9日(火)から電話で保健サービスセンター本郷支所
03-3821-5106へ

※筆記用具を持参

5月の休日医療のご案内

休日診療当番医

電話で待ち時間等を確認のうえ、健康保険証を持参して受診(医療受給者証などの交付を受けた方は、あわせて持参)
内科、小児科、産科、歯科
(診療時間)昼 9:00～17:00
準夜間 17:00～22:00

| 日 | 医療機関名 | 調 頼 | 所在地 | 電話 |
|----|-----------------|-----|------------|---------------|
| | 小石川医院 | 内 | 春日2-10-18 | 03-3816-3151 |
| | 文京小石川クリニック | 内 | 小石川1-5-1 | 03-5802-0055 |
| | 大塚診療所 | 内 | 湯島3-31-6 | 03-3831-2294 |
| 3 | ダイメディカル根津クリニック | 内 | 根津2-14-9 | 03-5815-8687 |
| | 文京区医師会付属診療所 | 内 | 千駄木2-26-8 | 03-3823-2217 |
| | 佐久間歯科医院 | 内 | 音羽2-2-2 | 03-3941-0280 |
| | 近藤歯科クリニック | 内 | 向丘1-10-2 | 03-3816-4118 |
| | 寺田医院 | 内 | 小石川1-5-1 | 03-3812-1821 |
| | 上田医院 | 内 | 音羽1-20-15 | 03-3943-0268 |
| | 本郷内科クリニック | 内 | 本郷4-24-7 | 03-5684-1009 |
| 4 | 団子坂ひろせ小児科 | 内 | 千駄木1-23-6 | 03-3823-4970 |
| | 文京区医師会付属診療所 | 内 | 千駄木2-26-8 | 03-3823-2217 |
| | 笹川歯科医院 | 内 | 小石川1-5-1 | 03-3811-0302 |
| | 愛三歯科医院 | 内 | 千駄木3-50-12 | 03-3828-2573 |
| | 小石川循環器内科クリニック | 内 | 小石川2-24-14 | 03-6801-8450 |
| | 大塚診療所 | 内 | 大塚6-9-10 | 03-3947-5521 |
| | またなかこども成長クリニック | 内 | 本郷2-37-6 | 03-3817-0976 |
| 5 | 文京区医師会付属診療所 | 内 | 千駄木2-26-8 | 03-3823-2217 |
| | むらい内科・循環器クリニック | 内 | 千駄木3-43-3 | 03-3822-8010 |
| | 佐藤歯科医院 | 内 | 小日向4-5-10 | 03-3944-6716 |
| | さくら千駄木デンタルクリニック | 内 | 千駄木4-8-6 | 03-3824-6482 |
| | 山村クリニック | 内 | 小石川5-37-6 | 03-3818-5767 |
| | 保坂こどもクリニック | 内 | 白山5-27-12 | 03-3946-0641 |
| | 本郷真砂ハートクリニック | 内 | 本郷4-20-12 | 03-3814-1155 |
| 7 | 根津宮永町診療所 | 内 | 根津2-13-6 | 03-3824-2588 |
| | 文京区医師会付属診療所 | 内 | 千駄木2-26-8 | 03-3823-2217 |
| | 志賀歯科医院 | 内 | 音羽1-23-22 | 03-3941-5478 |
| | 森歯科医院 | 内 | 千駄木4-13-6 | 03-3821-2676 |
| | 中村クリニック | 内 | 小石川3-27-6 | 03-3818-7677 |
| | 森こどもクリニック | 内 | 小石川5-40-21 | 03-5803-7887 |
| | 坂口医院 | 内 | 本郷4-9-22 | 03-3811-1560 |
| 14 | うすだクリニック | 内 | 本郷4-36-5 | 03-5840-8250 |
| | 文京区医師会付属診療所 | 内 | 千駄木2-26-8 | 03-3823-2217 |
| | 鈴木歯科医院 | 内 | 目白台1-9-9 | 03-3941-2539 |
| | 湯島歯科医院 | 内 | 湯島2-33-1 | 03-3836-2031 |
| | 三橋医院 | 内 | 小石川4-20-1 | 03-3816-3284 |
| | 茗荷谷キッズクリニック | 内 | 大塚3-1-6 | 03-5976-3077 |
| | 田代医院 | 内 | 向丘2-20-3 | 03-3823-0871 |
| 21 | 文京区医師会付属診療所 | 内 | 千駄木2-26-8 | 03-3823-2217 |
| | 藤原クリニック | 内 | 千駄木3-2-7 | 03-3821-3767 |
| | 今井歯科医院 | 内 | 白山5-14-5 | 03-3941-2768 |
| | 団子坂歯科医院 | 内 | 千駄木2-28-4 | 03-3823-8148 |
| | 祐ホームクリニック | 内 | 千石4-25-5 | 050-3784-2001 |
| | 吉村小児科 | 内 | 大塚2-18-6 | 03-3943-3806 |
| | 猪狩医院 | 内 | 根津1-16-8 | 03-3822-4735 |
| 28 | 根津診療所 | 内 | 根津1-27-3 | 03-3823-0096 |
| | 文京区医師会付属診療所 | 内 | 千駄木2-26-8 | 03-3823-2217 |
| | 高木デンタルクリニック | 内 | 小石川1-8-7 | 03-3815-6725 |
| | 須川歯科医院 | 内 | 本郷2-40-9 | 03-3816-5756 |

休日調剤薬局

(受付時間)昼間9:00～17:00 準夜間17:00～22:00

| 日 | 薬局名 | 調 頼 | 所在地 | 電話 |
|----|--------------|-----|------------|--------------|
| | CMS春日薬局 | 内 | 春日2-10-19 | 03-6801-6322 |
| 3 | そうごう薬局文京小石川店 | 内 | 小石川1-5-1 | 03-6801-6961 |
| | にしずが水野薬局 | 内 | 弥生1-5-8 | 03-5684-7755 |
| | 岡崎薬局2 | 内 | 小石川1-5-1 | 03-3818-2920 |
| 4 | 紫山堂薬局音羽店 | 内 | 音羽1-20-14 | 03-3947-4310 |
| | 日生薬局根津店 | 内 | 千駄木2-2-17 | 03-3823-9181 |
| | さかした調剤薬局 | 内 | 大塚6-3-3 | 03-3947-5523 |
| 5 | 今尾薬局 | 内 | 本郷4-6-3 | 03-3811-4033 |
| | なの花薬局さつき店 | 内 | 千駄木2-2-16 | 03-5834-8170 |
| | 竹内薬局千駄木店 | 内 | 千駄木3-28-9 | 03-5842-1216 |
| | スマイレ薬局茗荷谷店 | 内 | 白山3-3-4 | 03-5840-7567 |
| 7 | 日本調剤根津薬局 | 内 | 弥生1-2-16 | 03-5805-9331 |
| | ダイエー小石川店薬局 | 内 | 小石川3-27-16 | 03-3817-0155 |
| 14 | 紫山堂薬局小日向店 | 内 | 小日向4-5-11 | 03-5981-9790 |
| | 今尾薬局 | 内 | 本郷4-6-3 | 03-3811-4033 |
| | 日本調剤根津薬局 | 内 | 弥生1-2-16 | 03-5805-9331 |
| | CMS茗台薬局 | 内 | 小石川4-20-3 | 03-3816-8201 |
| | 紫山堂薬局 | 内 | 大塚1-4-8 | 03-3945-4310 |
| 21 | 雄飛堂薬局千駄木店 | 内 | 向丘2-14-6 | 03-3823-8551 |
| | 日本調剤根津薬局 | 内 | 弥生1-2-16 | 03-5805-9331 |
| | あかね薬局 | 内 | 大塚4-45-10 | 03-3945-4308 |
| 28 | 日本調剤根津薬局 | 内 | 弥生1-2-16 | 03-5805-9331 |
| | さくら薬局根津店 | 内 | 根津1-16-9 | 03-5685-1023 |

医療機関案内

| 機関名 | 電話 | 受付時間 |
|---------------------|-------------------------|---|
| 東京都子供の健康相談室(小児救急相談) | 03-5285-8898 短縮#8000 | 月～金曜(休日を除く) 18:00～翌朝8:00 土・日曜、祝日、12/29～1/3 8:00～翌朝8:00 |
| 東京都医療機関案内サービス「ひまわり」 | 03-5272-0303 | 24時間(年中無休) |
| 東京消防庁救急相談センター | 03-3212-2323 短縮#7119 | 24時間(年中無休) |
| 文京区かかりつけ・在宅療養相談窓口 | 03-6912-0810 | 月～金曜(祝日、12/29～1/3を除く) 9:00～17:00 |
| 文京区地域包括ケア歯科相談窓口 | 090-4544-8020 | 月～金曜(祝日、8/13～16、12/29～1/4を除く) 11:00～16:00 |
| 豊島文京(平日準夜間)こども救急 | 03-3941-3211 | 月～金曜(祝日、12/29～1/4を除く) 20:00～23:00 |

