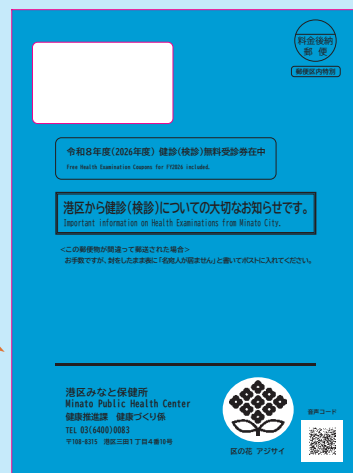


40歳～75歳未満の 港区国民健康保険に加入されている人へ

特定健康診査を 受けましょう！

この色の
封筒が目印です

7月から区の特定健康診査が始まりました。
年に一度、必ず健診を受けて、自分の健康状態をチェック
しましょう。



特定健康診査とは…

無料！

- 生活習慣病の予防・改善を目的とした健康診査です。
- 4月1日現在、港区の国保に加入し、受診日まで引き続き国保に加入している、40歳～75歳未満の人が対象です。
- 対象者には6月中旬、受診券をご自宅へ郵送しています。
健診を受診するにはマイナ保険証（資格確認書）と受診券が必要です。
- 健診後、生活習慣病のリスクの高い人には特定保健指導を行います。

健診期間 令和8年7月1日から
令和9年1月31日 まで（休診日を除く）
健診場所 区内指定医療機関

※健診終了間際は医療機関の予約が取りにくくなります。早めの受診
をお勧めします。生活習慣病の多くは自覚症状がありません。
健診を受けて病気が発見されることも少なくありません。



特定保健指導を実施します！

無料！

11月から随時スタート
します。

- 特定健康診査の結果に基づいて行われる保健指導です。
- メタボリックシンドロームのリスクに応じて保健指導を行い、生活習慣改善を支援していきます。
- 特定保健指導の対象者には、健診受診3か月後、申込み案内と利用券をお送りします。案内が届いた人はメタボ改善にぜひ、この機会をご利用ください！！



<問い合わせ先>

- 特定健康診査・特定保健指導の内容及び申し込み等について
みなと保健所 健康推進課 健康づくり係
☎6400-0083
- 特定健康診査・特定保健指導の制度について
港区役所 国保年金課 事業係
☎3578-2637

※特定健康診査・特定保健指導は「高齢者の医療の確保に関する法律」で医療保険者が実施することが義務付けられています。

港区国民健康保険以外の保険に加入している人は、加入している医療保険者へお問い合わせください。

デジタル化に関するお困りごとはありませんか？ 専門の相談員が直接皆さま の元へ伺いします！

デジタル出張サポートにお申し込みください。



町会・自治会内の
連絡手段を
デジタル化したい

町会・自治会内に
スマホ・タブレットの
活用方法を伝えたい

スマホは
持っているけど
使いこなせない

サポートする日時や場所は町会・自治会が指定できます。

◆町会会館や、お近くの区民協働スペース等をご指定ください。

※区民協働スペースであれば区が予約します。

◆日程調整のため、概ね1か月前までに候補日をご提示ください。

◆平日夜間(18時から等)や休日もサポートに伺います。

所用
時間

1時間程度

必要な
もの

スマホ・タブレット



申込方法

港区 産業・地域振興支援部 地域振興課に電話、FAXまたはメールでお申し込みください。別途送付した申込用紙をご利用ください。

相談員が伺いますので、町会内でご興味のある方を集めて、ぜひお申し込みください。

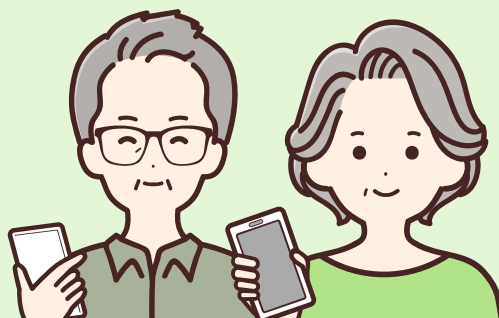
問合せ

港区 産業・地域振興支援部
地域振興課
区民協働・町会自治会支援担当

電話:03-3578-2197
FAX:03-3438-8252

メール:minato03@city.minato.tokyo.jp

デジタル出張サポート 申込用紙



申込 方法

港区 産業・地域振興支援部 地域振興課 宛てに電話、FAXまたはメールでお申し込みください。



電話番号

03-3578-2197



FAX

03-3438-8252



メール

minato03@city.minato.tokyo.jp

メールの場合は、以下の必要事項をメール本文に書いて送付してください。件名は「〇〇町会 デジタル出張サポート申込」をお願いします。

※ お申込み順に受け付けます。

※ 日程の調整や相談内容について、申込者の方と調整いたします。



必要事項をご記入いただきお申し込みください。

町会・自治会名				
氏名(役職)				
住所				
電話番号				
メールアドレス				
場所				
講座内容				
希望日時	月	日 ()	時	分
	月	日 ()	時	分
	月	日 ()	時	分

問合せ・提出先

港区 産業・地域振興支援部 地域振興課 区民協働・町会自治会支援担当
電話: 03-3578-2197

あなたも一緒にスマホの悩みを解決してみませんか？



令和8年度

スマホ・タブレットマイスター養成講座

スマホ・タブレットマイスターとは、高齢者にスマホ等の使い方を教えるボランティアです。この養成講座では、「教え方」の基本やコツなど、実践を交えて学んでいきます。ぜひ、マイスターになって、一緒に地域でスマホを教えてみませんか？

	日時	内容	
第1回	9月17日(木) 14:00～16:00	スマホを教える時の基本を学ぶ [講義]	講師:株式会社アミュー 使い方がわからない人に理解しやすいスマートフォンやタブレットの「教え方」のコツを学びます。
第2回	10月1日(木) 14:00～16:00	実際にスマホを教えてみよう [実践]	実践講座。コツをもとに実際にスマートフォンやタブレットの使い方を教える体験をします。
第3回	10月8日(木) 14:00～16:00	スマホを教えるときに大切なこと [振り返り]	講師:スマホ・タブレットマイスター 実践講座を踏まえて、上手に教えることができたこと、反省することを共有し、実際に地域で教える準備をします。その他、必要な知識を学びます。

定員:10人 対象:区内在住・在勤・在学
※受講後にボランティアとして協力いただける人を優先。

8/28(金)までに申し込みフォームよりお申込みください。
受講可否を9/4(金)までにメールにてお知らせします。

こちらのQRコードより
お申し込みください！

場所:芝区民協働スペース
(芝コミュニティはうす内・芝5-13-15)

問い合わせ:港区社会福祉協議会 地域福祉係

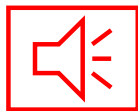
TEL: 03-6230-0281 FAX:03-6230-0285

E-mail: chiiki@minato-cosw.net



低所得世帯等向けエアコン設置支援事業のご案内

港区にお住まいで、経済的な理由によりエアコンがない、または故障によりお困りの方へ、購入・設置費用を助成します。



申請受付：令和 8 年 7 月 1 日から

✨ 助成を受けられる方 ✨

自宅に冷暖房機能のあるエアコンが1台もない世帯で、下記のいずれかに該当する方。

(1) 世帯員全員が、次のいずれかを満たす世帯

ア令和8年度又は7年度のいずれかにおいて、住民税非課税である者

イ令和8年度又は7年度のいずれかにおいて、住民税均等割のみが課税されている者

ウ令和8年度又は7年度のいずれかにおいて、児童扶養手当の支給要件を満たす者

エ生活保護又は中国残留邦人等支援給付を受給している世帯

(2) 世帯員全員の令和8年1月1日の住所地が日本国内にある世帯

(3) 港区高齢者エアコン購入費給付事業の要件に該当しない世帯

※ 上記(1)(2)(3)のすべてを満たす世帯を対象とします。

🚧 生活保護・中国残留邦人等支援給付を受給している世帯のかたは、担当のケースワーカーへご連絡ください。

🚧 港区高齢者エアコン購入費給付事業については、お住いの地区の高齢者相談センターへご連絡ください。

🚧 助成の対象となるのは、訪問調査および交付決定後に購入した新品または中古のエアコンが対象です

🚧 条件等の確認については、区ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

💰 助成上限額 💰



エアコン本体・設置工事費

最大 111,000円 (税込)



※上限額を超える部分は自己負担となります。

※東京都の「家庭のゼロエミッション行動推進事業（東京ゼロエミポイント）」との併用も可能です。

お問い合わせ・申込み
エアコン設置支援担当
(港区生活福祉調整課 自立支援担当)

☎ 03-3578-2322

受付時間：月～金 9:00～17:00 (土日祝日を除く)



申し込み
フォーム



港区HP
申請書類等ダウンロード

流れは「裏面」をご覧ください。

申請から助成金受領までの流れ

1. 助成のお申し込み

申請受付後に、対象条件の確認や訪問調査のご希望日などをお伺いします。

2. 訪問調査の実施と申請書の提出

担当者がご自宅を訪問し、エアコン設置状況等を確認します。

※訪問調査時に、お部屋の状況を全て確認いたします。

※故障の確認を行うため、リモコンをご準備ください。



3. 交付決定通知書の受取

助成対象となることを確認後、「港区エアコン購入費助成金交付決定通知書」を郵送します。**（請求関係書類も同封）**

この通知を受け取ってから、エアコンを購入してください。

4. エアコンの購入及び設置

3の決定通知書を受け取った後、店舗・事業者から新品または中古のエアコンを購入・設置し、費用を全額お支払いください。

※領収書は、エアコン購入費と設置工事費が分かるように保管してください。

5. 助成金の請求（書類提出）

※エアコン購入後、速やかにご提出をお願いします。

「助成金請求書」と領収書等を、同封の返信用封筒で郵送にてご提出ください。

6. 助成金の受取

請求書類を確認後、助成金交付額を確定し、指定口座へ振り込みます。

※請求書到着から振込まで、1～2か月程度かかります。



💡 助成対象となるエアコンとご注意事項 💡

対象となるエアコン

店舗・事業者から購入し、自宅に取り付ける新品または中古のエアコンが対象です。

※ご自宅の構造上設置できない場合は、移動式エアコンも対象となります。

助成対象外となるケース（例）

- ・お申込み・交付決定前にエアコンを購入した場合
- ・事業用として購入したエアコン
- ・賃貸住宅で、申込前に家主等の設置許可がない場合、または賃貸契約で大家さんの設置義務がある物件の場合
- ・同一の住宅へのエアコン設置は、**1台まで**です。
- ・記載の条件を満たさない場合は、助成対象外となる場合があります。
- ・購入時に東京都の「家庭のゼロエミッション行動推進事業（東京ゼロエミポイント）」が付与された場合、店頭で値引された額を控除して計算します。