

福祉保健

令和3年11月
11
2021

11月は児童虐待防止推進月間です

児童虐待とは、保護者（親、又は親に代わる養育者）によって子供に加えられた行為で、身体的虐待・性的虐待・心理的虐待・ネグレクト（養育の放棄または怠慢）に分類されますが、ほとんどの場合、重複して起こっています。都内の児童相談所での昨年度の虐待対応件数は25,736件で、この10年間で約6倍と、年々増加しています。

児童虐待はどの家庭でも起こり得ることでありますが、皆さんのちょっとした「気付き」や「心配り」で深刻化を防ぐことができます。

■「心配だな、虐待かな？」と思ったら

児童相談所虐待対応ダイヤル189や、お住まいの区市町村の子供家庭支援センターへご連絡ください。

- 連絡は匿名で結構です。
- 秘密は守ります。
- 子供の安全を第一に考えます。

児童相談所虐待対応ダイヤル



子供家庭支援センター



■子育ての悩みや困っていることを相談してください

よいこに電話相談

TEL 03-3366-4152

（聴覚・言語障害者用）

FAX 03-3366-6036

月～金：9時～21時

土日祝：9時～17時

（年末年始を除く）

LINE相談



月～金：9時～23時

（受付は22時30分まで）

土日祝：9時～17時

相談は、子供家庭支援センターや児童相談所でも受け付けています。

■子供の健やかな成長のために

子育ては楽しいことばかりではなく、大変なこともたくさんあります。時にはイライラを子供にぶつけそうになることもあると思います。しかし、叩いたりどなったりすることは、子供の脳の発達に深刻な影響を及ぼし、健全な成長を阻害するおそれがあります。

東京都では「体罰等によらない子育て」のポイントをまとめた動画やハンドブックを作成し、下記HPに掲載しています。ぜひご活用ください。



問 福祉保健局少子社会対策部家庭支援課 TEL 03-5320-4127 FAX 03-5388-1406

HP <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/osekkai/>

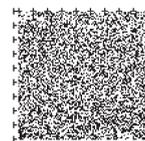
今月の主な内容

11月は児童虐待防止推進月間です	1
11月は乳幼児突然死症候群（SIDS）対策強化月間です／今日から始めよう！糖尿病予防～11月14日は世界糖尿病デー～	2
長引くせき・たん・息切れはありませんか？～11月17日は世界COPDデー～	3
STOP!!薬物乱用 10月1日～11月30日は麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動期間です／	
11月は動物譲渡推進月間～「適正飼養講習会」の講演動画を配信します～	4
11月16日～12月15日は、東京都エイズ予防月間です！～令和3年度テーマ『あらためて 見直す・知る 行動を。』～	5
お知らせ	6～7
12月3日～9日は障害者週間です	8

※イベントのスケジュールは、今後の新型コロナウイルスの感染状況に応じ、変更となる可能性があります。



このマークは、目の不自由な方などのための「音声コード」で、位置を示すために切り込みを入れてあります。専用の読み上げ装置で読み取ると、記載内容を音声で聞くことができます。



11月は乳幼児突然死症候群（SIDS）対策強化月間です

SIDSは、何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が死に至る原因のわからない病気で、窒息などの事故とは異なります。予防方法は確立していませんが、以下の3つのポイントを守ることにより、SIDSの発症率が低くなるというデータがあります。

1. 1歳になるまでは、寝かせる時はあおむけに寝かせましょう
2. できるだけ母乳で育てましょう
3. たばこをやめましょう

SIDS 電話相談～子供を亡くされたご家族のために～

東京都では、SIDSをはじめ、その他の病気・事故・流産・死産などで赤ちゃんを亡くされたご家族の精神的な支援のために、専門職や同じ体験をしたご家族による電話相談を行っています。

受付時間 毎週金曜日 10時～16時 **TEL** 03-5320-4388

問 福祉保健局 少子社会対策部 家庭支援課 **TEL** 03-5320-4368 **FAX** 03-5388-1406

HP <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/kosodate/sids.html>

今日から始めよう！糖尿病予防 ～11月14日は世界糖尿病デー～

● 気付かないうちに糖尿病に？

40歳から74歳までの都民のおよそ4人に1人は、糖尿病を発症しているか、その予備群です。

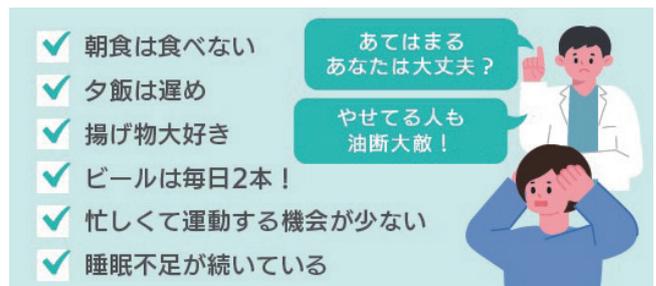
糖尿病は、血糖値の高い状態が続く病気です。初期には自覚症状がほとんどないため、気付かないうちに糖尿病になることもあります。血糖値の高い状態を放置していると、腎症、網膜症、神経障害から、人工透析、失明、下肢切断等の深刻な合併症を引き起こします。

また、糖尿病は、実は脳卒中、うつ病、認知症などの病気の発症リスクとも関連しています。

糖尿病予防のために、食生活を整え、体を動かし、質の良い睡眠をとるなど、望ましい生活習慣を心がけましょう。

また、定期的に健康診断を受け、血糖値が高いと言われたらすぐに医療機関を受診しましょう。糖尿病と診断されたら、医師の指示に従い血糖値をコントロールすることが大切です。

今日からできる生活習慣見直しのポイントを、**HP**に掲載しているリーフレット「忍び寄る糖尿病～見直そう生活習慣～」で紹介しています。ぜひご覧いただき、毎日の健康づくりにお役立てください。



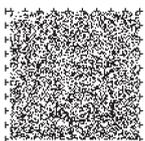
● 都庁舎・都立施設等をブルーライトアップします！

糖尿病に対する意識を高め、より多くの人に予防を心掛けていただくため、東京都では毎年11月14日の世界糖尿病デーに合わせて、糖尿病予防のシンボルマーク「ブルーサークル」にちなみ、都庁舎等のブルーライトアップを行っています。ライトアップ実施予定等、詳細は**HP**をご覧ください。



期間	施設名	点灯時刻 (予定)
11月8日(月)～ 11月14日(日)	東京都庁第一本庁舎	18時～20時(※1)
	東京芸術劇場	日没～22時(※2)
	東京ゲートブリッジ	日没～24時(※1)
	東京ビッグサイト	17時～22時(※3)
	駒沢オリンピック公園	日没～23時

※1:12日(金)を除く ※2:8日(月)を除く ※3:14日(日)のみ



問 福祉保健局 保健政策部 健康推進課 **TEL** 03-5320-4356 **FAX** 03-5388-1427

HP <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/tonyo/index.html>

長引くせき・たん・息切れはありませんか？ ～ 11月17日は世界COPDデー～

長引くせき・たん・息切れなどの症状。「風邪かな」「そのうち治まるだろう」と受診を先延ばしにしているませんか？ 以下の症状のうち、いくつか思い当たる方（特に喫煙経験のある方）は、COPD（慢性閉塞性肺疾患）^{はいっかん} かもしれません。

COPD チェックリスト

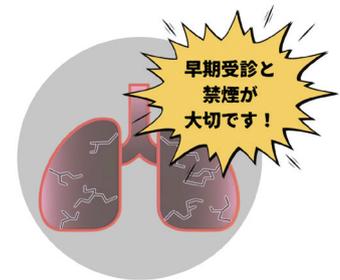


COPD ってどんな病気？

COPD は、有害物質を長い間吸引したことで肺が壊れる進行性の病気です。これまで「肺気腫」^{はいきしゅ} や「慢性気管支炎」^{まんせいきかんしえん} と言われていた疾患も、COPD に含まれます。

原因の約 90% は、たばこの煙（※ 1）。重症化すると、少し動くだけでも息切れしてしまい、酸素吸入が必要になるなど、生活に大きく影響してしまいます。薬物療法や酸素療法によって、病気の進行を遅らせたり、症状を和らげたりすることはできますが、悪化した肺機能を完全に健康な状況に戻すことは困難です。COPD は、日本人男性における死因の第 10 位（※ 2）であり、推計患者数は 530 万人（※ 3）といわれています。

（※ 1）一般社団法人日本呼吸器学会「COPD 診断と治療のためのガイドライン」第 5 版
（※ 2）厚生労働省 人口動態統計 2020 年（※ 3）NICE スタディ 2001 年



COPD の詳細は HP をご覧ください。



医療機関を受診しましょう！

「もしかして、COPD かな？」と思いついた点があれば、まずはかかりつけ医で受診しましょう。また、必要に応じて呼吸器科の専門医を紹介してもらいましょう。COPD は進行性の病気のため、早期に受診して適切な治療を受けることが大切です。

禁煙しましょう！

COPD の原因の約 90% は、たばこの煙。喫煙を続けることは COPD のリスクを高めます。喫煙者の方は、禁煙することが重要です。この機会に禁煙に取り組んでみませんか？



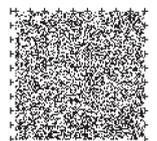
東京都が発信する禁煙支援に関する詳細は HP をご覧ください。



「世界 COPD デー」とは？

COPD の啓発活動を行っていくという主旨の下、毎年 11 月の第 3 水曜日は「世界 COPD デー」と定められています。この日を中心に世界各国で COPD への関心を高める活動が行われています。

問 福祉保健局保健政策部健康推進課 TEL 03-5320-4361 FAX 03-5388-1427
HP <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/copd/index.html>



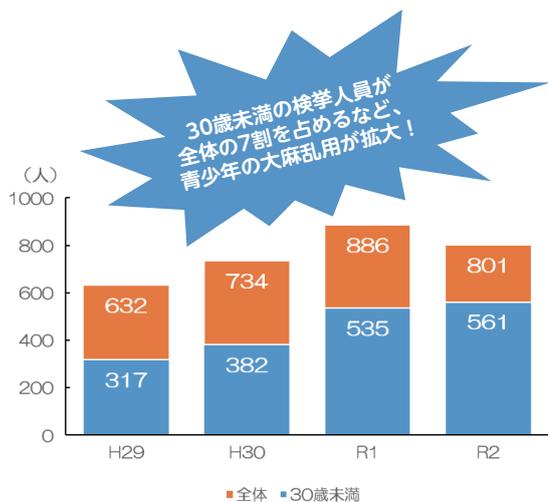
STOP!! 薬物乱用

10月1日～11月30日は麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動期間です

近年、SNS等で大麻に関する誤った情報が広まっており、青少年の大麻乱用が拡大しています。大麻などの薬物乱用は、心と体をボロボロにするだけでなく、家族や友人を巻き込み、あなたの大切な人生を台無しにしまいます。「自分は大丈夫」「一度だけなら」といった安易な考えは危険です。

薬物乱用への誘惑は心の隙間に入り込みます。「正しい知識」、「断る勇気」が必要です。

本運動の一環として実施する「麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動東京大会」については、詳細決定後、HPでお知らせします。



都内における大麻事犯検挙人員の推移
(「警視庁の統計」を基にグラフを作成)

最初は少しくらい大丈夫かと思って始めると...



元気がなくなった
かのような錯覚

薬が切れると...イライラして不安におそわれる



**自分の意思で
やめられ
なくなる!!**

「もう1回...」
「もう1本...」と、
多くの薬を
求めるようになる



問 福祉保健局健康安全部薬務課 TEL 03-5320-4504 FAX 03-5388-1434

HP https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kenkou/kenkou_anken/stop/btaikai.html



11月は動物譲渡促進月間

～「適正飼養講習会」の講演動画を配信します～

東京都では、動物愛護相談センターや動物愛護団体等が行う保護犬、保護猫の譲渡活動をより多くの方々に知っていただくため、都独自の取組として、11月を「動物譲渡促進月間」としています。本月中旬、「犬、猫と共に暮らすために考えるべきこと」をテーマとした「適正飼養講習会」の講演動画をウェブ配信します。申込不要で、どなたでもご視聴いただけます。

内容 「日常生活にも役立つ! いざという時に備えたペットの飼い方とストレスケア」

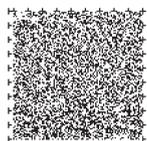
講師: 茂木 千恵 氏 (ヤマザキ動物看護大学 動物行動学研究室 准教授)

「事例から学ぶ! ペットトラブルを防ぐには」

講師: 竹内 正也 氏 (行政書士 ADR センター東京 センター長)

配信期間 11月19日(金) 12時から

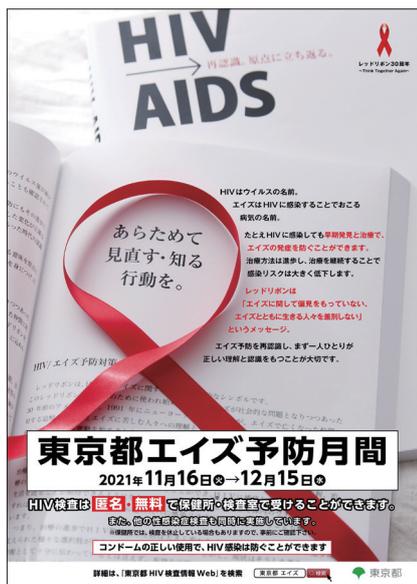
HP https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kankyo/aigo/doubutsu_oshirase/r3kousyuukai.html



問 福祉保健局健康安全部環境保健衛生課 TEL 03-5320-4412 FAX 03-5388-1426

HP <https://wannyan.metro.tokyo.lg.jp/>

11月16日～12月15日は、東京都エイズ予防月間です！ ～令和3年度テーマ『あらためて 見直す・知る 行動を。』～



HIV 検査・相談について

昨年、都内では383人（1日当たり1人）が、新たにHIVに感染、またはエイズを発症したことが分かっています。そのうち、20歳代から30歳代が約64%と、若い世代に多くなっています。

HIV検査は、匿名・無料で、都内の保健所や検査室で受けることができます。また、他の性感染症検査も同時に実施しています。

なお、保健所では検査を休止している場合もありますので、事前に必ずご確認ください。

東京都が運営する検査・相談室

	東京都新宿東口検査・相談室	東京都多摩地域検査・相談室
所在地	新宿区歌舞伎町 2-46-3 SIL 新宿ビル 2階	立川市柴崎町 2-21-19 東京都立川福祉保健庁舎内 2階
月間中の検査日時	月～金：15時30分～19時30分 土日：午後1時～午後4時30分 (祝を除く)	11月20日(土)、11月27日(土)、 12月4日(土)、12月11日(土)
検査内容	・HIV検査と梅毒検査を同時に実施 ・月間中は、希望者にクラミジア・淋菌同時検査を実施	HIV即日検査と梅毒検査を同時に実施 (HIV検査が判定保留の場合は、翌週以降に結果を通知)
予約	TEL 03-6273-8512 (祝を除く) 月～金：15時30分～19時30分 土日：13時～16時30分 HP https://www.tmsks.jp/	TEL 080-2022-3667 (土日祝を除く) 10時～16時
詳細・問合せ	HP https://www.tmsks.jp/	TEL 090-2537-2906 (日祝を除く) 9時30分～17時

性感染症総合サイト「東京都性感染症ナビ」

性感染症の症状や予防方法、検査などの情報を分かりやすく掲載した総合サイトです。急増中の梅毒について学べる動画やeラーニングを掲載しており、梅毒の特徴や予防方法などをクイズ形式で勉強することができます。

HP <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/seikansensho/>



東京都 HIV/エイズ電話相談（匿名）

TEL 03-3227-3335

「感染しているのでは？」という不安や「どんなことで感染するの？」など様々な相談ができます。

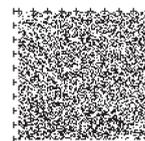
月～金：12時～21時
土日祝：14時～17時

問 福祉保健局感染症対策部防疫・情報管理課

TEL 03-5320-4487

FAX 03-5388-1432

HP <http://pc.tokyo-kensa.jp/>



お知らせ

LINE 相談「子ゴコロ・親ゴコロ相談@東京」

「親からいつも怒られる」「育児が大変、イライラする」など、親子の関わりで困っていること、子育ての悩みなど、ひとりで抱え込まずに気軽に相談してください。

対象 都内にお住まいの児童（18歳未満）とその保護者の方
相談対応時間 月～金：9時～23時（受付は22時30分まで）
土日祝：9時～17時

利用方法 右の二次元バーコードをスマートフォン等で読み取るか、LINEの「公式アカウント」から「子ゴコロ・親ゴコロ相談@東京」で検索して友だち登録をしてください。



友だち登録用
二次元バーコード

「保育のおしごと応援フェスタ 2021 オンライン」を開催します

保育の仕事に興味・関心をお持ちの方を対象とした、保育の仕事を応援するイベントを開催します。

開催日時 12月4日（土）～12月17日（金）

開催方法 オンライン配信

対象 保育士資格をお持ちの方、保育士を目指す学生、保育の仕事に興味のある方
開催内容 つるの剛士さんによるトークショー、新沢としひこさんによるミニセミナー、菊地政隆先生とてい先生によるディスカッション、都内保育事業者40社による個別就職相談会、合同説明会

申込方法 [HP](#)からお申し込みください。

たくさんの
ご参加をお待ち
しています！



東京都保育人材・
保育所支援センター
キャラクター ホイクマン

問 「保育のおしごと応援フェスタ 2021 オンライン」事務局 **TEL** 03-5733-4015

または福祉保健局少子社会対策部保育支援課 **TEL** 03-5320-4130

HP <https://hoiku-festa-2021.jp>



令和4年度 I T技術者在宅養成講座

在宅で、ビジネスマナーから国家資格学習まで就労に必要な情報技術を学び、息の長いテレワーカーを目指す講座です。

対象 都内在住で身体障害者手帳1～3級をお持ちで高卒程度の学力があり、在宅で週4日以上、1日4～6時間の学習が可能な方。

期間 2年

人員 5名程度

申込 12月15日（水）までに郵送でお申し込みください（消印有効）。募集要項は[HP](#)に掲載しています。

問 社会福祉法人東京コロニー職能開発室 **TEL** 03-6914-0859 **FAX** 03-6914-0869

または障害者施策推進部計画課 **TEL** 03-5320-4147 **FAX** 03-5388-1413

HP <https://www.tocolo.or.jp/syokunou/kyoiku/index.html>

老年学・老年医学公開講座

「食べて、祈って、耕して～「食」と「寺院」と「農園」が創る認知症共生社会～」

東京都健康長寿医療センターでは、当センターが取り組んでいる最新の治療法や研究成果などを分かりやすく、楽しく知っていただけるオンデマンド講演会を開催します。

日時 12月1日（水）11時30分から

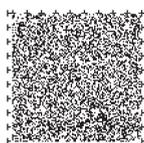
開催方法 YouTube オンデマンド配信

講師 岡村毅（東京都健康長寿医療センター研究副部長）ほか

申込 不要

問 東京都健康長寿医療センター広報担当 **TEL** 03-3964-1141（内線 1240）

HP <https://www.tmghig.jp/research/lecture/gerontology/>



人工肛門・人工膀胱保有者（オストメイト）泌尿器系ストーマの講習会

泌尿器系ストーマのオストメイトの方及びご家族を対象に、泌尿器系ストーマについて学ぶ講習会を開催します。講師は医師及び皮膚・排泄ケア認定看護師（WOCN）が務めます。ぜひご参加ください。

日時 11月14日（日）13時30分～16時30分 **場所** 東京都障害者福祉会館（港区芝5-18-2）

参加方法 直接会場へお越しください。

問 日本オストミー協会東京都協議会 **TEL** 03-5272-3550、090-4824-8311

または障害者施策推進部計画課 **TEL** 03-5320-4147 **FAX** 03-5388-1413

HP http://www.ostomy.jp/tokyo/gyouji_kiji.php?num=316

「認知症体験 VR」を配布します

「認知症体験 VR」は、スマートフォンアプリと紙製ヘッドマウントディスプレイ「VRscope®」を使用するだけで、ご自宅等で手軽に認知症の疑似体験をすることができるサービスです。東京都では、認知症のことを多くの方に知っていただくため、「認知症体験 VR」と認知症に関するパンフレットを無料で配布します。

※「VRscope®」は凸版印刷（株）の登録商標です。

対象者 都内在住の方

定員 850名（応募者多数の場合は抽選）

申込方法 **HP**よりお申し込みください。

申込締切 11月30日（火）

配布方法 VR及びパンフレットは、申込時に入力いただいたご住所宛てに送付します。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます（12月上旬頃発送予定）。

問 東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課 **TEL** 03-5320-4276

HP https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/zaishien/ninchishou_navi/gyouji/vr/index.html

東京都障害者スポーツセンター イベント予定

	開催名	内容	開催日・時間	対象者	申込
総合	オンライン	(1) みんなで盆パラビクス	団体での参加対象の教室です。盆踊りとパラパラをMIXしたリズム体操で、楽しく身体を動かしましょう！ 第3回：10/22、11/26、12/24 第4回：1/28、2/25、3/25 いずれも金曜日 13時30分～14時30分 ※第1回・第2回は終了	福祉施設・作業所等	必要
		(2) リラックスタイム	ご自宅の安心した環境の中で、ゆったりとした音楽に合わせて、身体と心をリラックスさせましょう！ 11/16、12/14、1/18、2/15、3/15 いずれも火曜日 19時～20時	障害児者・介護者	必要
	来館	(3) 東京わくわく体操	ご自宅でも毎日の生活に取り入れられる体操を配信します。わくわく楽しみながら身体を動かす習慣をつけましょう！ 11/25、12/23、1/27、2/17、3/24 月1回 木曜日配信	どなたでも	不要
		(4) みんなで交流☆トラック～走ろう！歩こう！～	ランニングしたい方、のんびり歩きたい方でもOK！ご家族、お友達と一緒にどうぞ！ 12/5（日） 13時30分～15時30分	障害児者 介護者 地域住民	必要
		(5) みんなで交流☆バドミントン	初めてでも大丈夫！ラケットスポーツを通じて、みんなで交流しましょう！ご家族、お友達と一緒にどうぞ！ 12/25（土） 13時30分～15時30分	障害児者 介護者 地域住民 ※レーサー除く	必要
多摩	オンライン	(6) レッツ☆HIPHOP	みんなでHIPHOPにチャレンジ！ 11/15、12/20、1/24、2/21、3/7 いずれも月曜日 13時30分～14時30分	障害者福祉施設・作業所等	必要
		(7) お手軽・簡単エクササイズ	毎日の運動習慣に取り入れて筋力アップをめざしましょう！ 1/14、2/11、3/11 いずれも金曜日 13時30分～14時30分	障害児者 介護者	
	来館	(8) 体力測定	自分の身体を振り返ってみましょう！ 1/15、3/26 いずれも土曜日 13時30分～14時20分、 14時30分～15時20分	障害者	必要
		(9) レクリエーション・スポーツ（ユニカール）	初めての方でも楽しめる種目です！ 1/28、2/18、3/18 いずれも金曜日 13時30分～15時	障害児者 介護者	

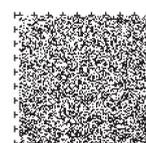
※【公式】東京都障害者総合スポーツセンター 東京都多摩障害者スポーツセンター YouTubeチャンネルにて配信しています。

問 東京都障害者総合スポーツセンター **TEL** 03-3907-5631 **FAX** 03-3907-5613

HP <https://tsad-portal.com/mscd>

問 東京都多摩障害者スポーツセンター **TEL** 042-573-3811 **FAX** 042-574-8579

HP <https://tsad-portal.com/tamaspo>



12月3日～9日は障害者週間です

障害者の自立と社会参加を実現するためには、都民の皆さんの理解と協力が大変重要です。

東京都は、障害者の福祉について関心と理解を深めていただくため、障害者週間にちなんで、ポスター等による啓発を行います。

<障害者週間標語>

「理解する そしてつながる
笑顔の輪」

田口輝華さんによる標語（一般公募）

<障害者週間ポスター起用イラスト>



第35回東京都障害者総合美術展 奨励賞「子供達の輪」滝本秋信さん

障害者の電話相談（法律・福祉・年金）

東京都障害者社会参加推進センターで、障害のある方及びご家族・関係者を対象に、弁護士等が専門的な電話相談を行います。FAX・Eメールでも受け付けています。

日時 12月3日（金）～9日（木） 10時～17時（12時～13時は除く。受付は16時まで。）

TEL 03-5261-0729、03-3268-7184、03-5261-0807 FAX 03-3268-7228

Eメール info@tosinren.or.jp

障害別相談（通年実施）

東京都障害者福祉会館では、障害別の相談を対面又は電話により受け付けています（てんかん・精神障害・自閉症・肝臓障害関係の相談・法律相談は要予約）。

TEL 03-3455-6321（13時30分～16時30分） FAX 03-3453-6550

ヘルプマークを知っていますか？

外見からは分からなくても援助が必要な方がいます。このマークを見かけたら、電車内で席を譲る、困っているようであれば声をかける等、思いやりの行動をお願いします。

HP https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shougai/shougai_shisaku/helpmark.html

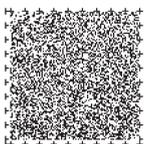


問 障害者施策推進部計画課 TEL 03-5320-4147

HP <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/tokyoheart/>

10月の動き

- | | |
|---|--|
| 1日・高齢者の特性を踏まえたサービス提供のあり方検討会（第6回）
・（～31日）ピンクリボン in 東京 2021 ピンクリボンライトアップ | 10日・（～11日）目の愛護デー「Tokyo Eye Festival2021」 |
| 2日・（社福）いのちの電話50周年記念式典 | 13日・令和3年度第2回東京都食品安全審議会 |
| 3日・ひきこもりでお悩みのご本人・ご家族向け合同相談会
・東京都原爆犠牲者追悼のつどい
・保育士就職支援研修・就職相談会 | 14日・令和3年度第1回ひきこもりに係る支援推進会議 |
| 5日・（～8日）ピンクリボン in 東京2021 ピンクリボンパネル展 | 15日・第二期東京都地域福祉支援計画策定委員会（第4回） |
| 6日・ひきこもりでお悩みのご本人・ご家族向けの講演会 | 19日・東京都物故民生児童委員追悼式 |
| 7日・民生委員児童委員区市町村会長会 | 21日・2021年度都医学研都民講座（第5回） |
| 9日・ひきこもりでお悩みのご本人・ご家族向け合同相談会 | 22日・令和3年度東京都南方地域戦没者追悼式 |
| | 30日・ベビーシッター募集セミナー |
| | 31日・保育士就職支援研修・就職相談会 |



福祉保健 vol.207 令和3年11月発行

印刷規格表第1類 印刷番号(2)55 〒163-8001 東京都新宿区西新宿2-8-1
東京都福祉保健局総務部総務課広報担当 ☎ 03-5320-4032（ダイヤルイン）FAX 03-5388-1400
東京都福祉保健局ホームページ <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp>

