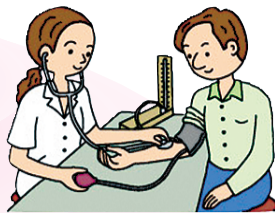


# 4月からの健康診査

# 健康診査で生活習慣病の早期発見・早期改善を



【問合せ】

●3月31日(火)まで

▶16歳～39歳・75歳以上の方の健康診査、がん検診…健康推進課地域保健係(本庁舎7階)☎(5273)3047、▶40歳～74歳で国民健康保険加入の方の健康診査(特定健診・特定保健指導)…医療保険年金課特定健診保健指導係(本庁舎4階)☎(5273)4207へ。

●4月1日(水)から(上記2係が統合)

▶健康推進課健診係(4月20日(月)から第2分庁舎分館1階)☎(5273)4207へ。

## 区が実施する健康診査の対象・実施場所

年齢	16歳～39歳 (学校等で健診を受ける機会がある方を除く)	40歳～74歳	75歳以上	
健康保険	どの健康保険に加入していても受診できます	新宿区の国民健康保険・生活保護を受けている方	新宿区の国民健康保険以外の健康保険	長寿(後期高齢者)医療制度
健診の開始時期	4月から開始 ※日程等詳しくは、毎月5日号の「広報しんじゅく」でお知らせしています	6月から開始 5月下旬ころ健診票をお送りします ※詳しくは、「広報しんじゅく」5月15日号でお知らせする予定です	加入している医療保険者が指定 ※健康保険証をご確認の上、加入している医療保険者にお問い合わせください	5月から開始 4月下旬ころ健診票をお送りします ※詳しくは、「広報しんじゅく」4月15日号でお知らせする予定です
健診の実施場所	●保健センター ●区民健康センター	●委託医療機関(区内診療所など) ●保健センター(40歳～64歳の方) ●区民健康センター	加入している医療保険者が指定 ※健康保険証をご確認の上、加入している医療保険者にお問い合わせください	●委託医療機関(区内診療所など) ●区民健康センター

健康への関心が高まっているにもかかわらず、疾病全体に占める虚血性心疾患・脳血管疾患・糖尿病などの生活習慣病の割合は増加しています。現在、死亡原因に占める生活習慣病の割合は約6割です。

生活習慣病の発症に大きく影響しているのが「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」です。こうした状況を改善するため、20年度から、40歳～74歳の方には、メタボリックシンドロームに着目した「特定健診・特定保健指導」を医療保険者が実施しています。

新宿区の国民健康保険に加入している40歳～74歳の方へは、区が健康診査(特定健診・特定保健指導を含む)を実施します。年に一度、ご自分の状態をチェックして、生活習慣病の改善に役立てましょう。

16歳～39歳の方と75歳以上の方の健康診査および、がん検診・生活機能評価・骨粗しょう症予防検診は、加入している医療保険の種類を問わず、区内在住の方を対象に実施します。詳しくは、「広報しんじゅく」でお知らせしています。

「暮らしのガイド」は、区の施設や事業を紹介した「わたしの便利帳」など、区民の皆さんに役立つ生活情報を掲載した冊子です。今回は、文化のまち「新宿」の魅力を、より多くの方に知っていただくきっかけとなるよう、新宿の文学・音楽・アート・芸能などを特集した「新宿カルチャー今昔大解剖」のページを、新たに設けました。地図とともに、区政情報センター(本庁舎1階)・特別出張所・図書館等の区の施設で配布しています。ご希望の方には郵送します。ご利用ください。

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階)☎(5273)4064へ。



## 2009年版(平成21年版)暮らしのガイド 地図を発行

区で行っている介護予防教室や日常生活でできることなどを、シリーズで紹介してきましたが、今回が最終回です。いつまでも元気に生き生きと生活するために、早めに介護予防に取り組みしましょう。

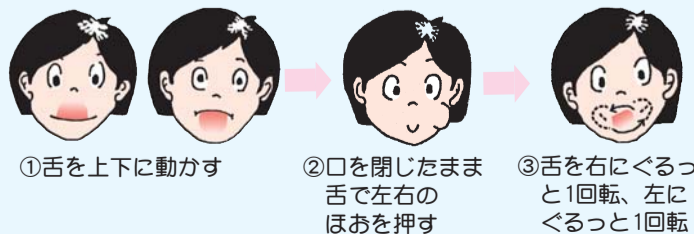
### お口元気教室

区では、こうした機能低下を予防し、口腔機能を向上させる「お口元気教室」を開催しています。この教室では、「お口元気体操」「飲み込み・発声の仕組み」「自分に合ったお口のケア」などを行います。「唾液が出るようになって、飲み込みがスムーズになった」「楽しみながら続けられた」と、参加した方からも好評です。3か月で8回の教室です。21年度の教室は「広報しんじゅく」後号でお知らせします。ぜひ、ご参加ください。

### 舌の体操

新宿区発行リーフレット「お口元気体操」から

食べ物を飲み込んだりかんだりするときに大切な役割を持つ舌が確実に動くよう、舌の筋力を鍛えます。①～③の順に3回繰り返してみましょう。



- ①以前に比べて固いものが食べにくくなった
- ②お茶や汁物等でむせることがある
- ③口の渇きが気になる

【放映日時】3月29日(日)午後0時～0時20分  
【内容】学校のPTAの皆さんが行っている家庭の教育力を向上させるためのさまざまな取り組みなどを紹介します。子育てについて一緒に考えてみませんか。  
※番組のビデオは3月31日(火)から区政情報センター(本庁舎1階)、区立中央・四谷図書館で貸し出すほか、新宿区ホームページでもご覧いただけます。

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階)☎(5273)4064へ。



## TOKYO MX 新宿区提供番組 つながりの輪をひろげよう

子どもの健やかな育ちのために親ができること