

- 2面 障害者計画・第2期障害福祉計画(素案)にご意見を
- 2面 新宿歴史博物館開館20周年記念特別展「内藤清成と高遠内藤家」
- 5面 幼稚園・子ども園園児募集
- 6面 漱石山房発信催事「漱石枕流」
- 8面 「新宿文化ロード」イベント
- 8面 11月11日「介護の日」講演会



しんじゅくコール
☎ (3209) 9999
(午前8時～午後10時、1/1～3を除く毎日)

発行 新宿区 編集 区政情報課 (毎月5・15・25日発行)
〒160-8484 新宿区歌舞伎町1-4-1 ☎(3209)1111
ホームページ ☎ <http://www.city.shinjuku.tokyo.jp/>
携帯電話版 ☎ http://www.city.shinjuku.tokyo.jp/mobile/index_mobile.html



携帯電話用
二次元コード

年に1度の
健康チェック

メタボリックシンドロームに着目した 健康診査(特定健診)を受けましょう!

メタボリックシンドロームの要因である「内臓脂肪」を減らせば、高血圧症・脂質異常症・糖尿病・心臓病・脳卒中などの生活習慣病の進行を抑えられることが、さまざまな研究から分かってきました。

生活習慣病の早期発見・早期治療のため、20年度から、40歳～74歳の方を対象に、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健康診査(特定健診・特定保健指導)が始まりました。

この健診は、医療保険者(健康保険の加入先)が実施するため、新宿区の国民健康保険に加入している方へは、区が無料で行っています。

また、16歳～39歳の方・75歳以上の方には、加入している医療保険の種別に関係なく、区が無料で健康診査(特定健診に準じた健診項目)を実施しています。

健診の機会を利用して、自覚症状のないうちから生活習慣を見直し、今後の健康づくりに役立てましょう。

【問合せ】医療保険年金課特定健診保健指導係(本庁舎4階) ☎(5273) 4207へ。

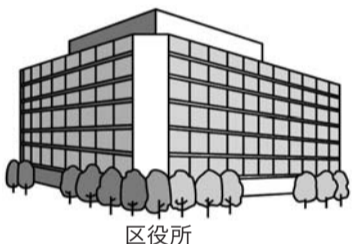


①40歳～74歳(昭和9年4月1日～昭和44年3月31日生まれ)で、国民健康保険に加入している方・生活保護を受けている方

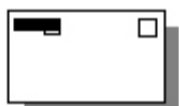
●無料で健康診査を受診できます

健診票がお手元に届いたら、ご希望の実施場所に予約してください

「40歳～74歳で国民健康保険に加入している対象者の方全員」と、「生活保護を受けていて過去3年間に区の委託医療機関で成人健康診査を受診した方」には、健診票をお送りしています。健診票がお手元に届いたら、ご希望の健診実施場所(下記)に予約の上、受診してください。



区役所



健診票

健診票送付時期

- ▶4～12月生まれの方 発送済み
- ▶1～3月生まれの方 12月中旬に発送

郵送



受診の予約

【健診実施場所】

ア 各保健センター(64歳までの方)

【実施日】毎月5日号の「広報しんじゅく」で翌月の日程をお知らせしています(土曜日にも月1回実施しています)。

【予約先】健診予約センター ☎(3200)1508

【予約受付】月～土曜日の午前9時～午後5時

イ 区民健康センター

【実施日】月～金曜日と毎月第3日曜日

【予約先】区民健康センター ☎(3208)2222

【予約受付】月～金曜日の午前8時30分～午後5時

ウ 区の委託医療機関(区内診療所など)

【予約先】健診票に同封の一覧表からご希望の医療機関を選び、直接予約

※日程等、詳しくは、各予約先で確認してください。

②40歳～74歳で国民健康保険以外の健康保険に加入している方

40歳～74歳で国民健康保険以外の健康保険(健康保険組合・共済組合・全国健康保険協会管掌健康保険・国民健康保険組合)に加入している方(被扶養者を含む)への健康診査は、各医療保険者が実施します。

健診の実施期間・費用・会場等は、医療保険者によって異なります。詳しくは、お手元の健康保険証を確認の上、ご加入の医療保険者へお問い合わせください。

16歳～39歳の方、75歳以上の方は、 無料で健康診査(特定健診に準じた健診項目)を受診できます

▶16歳～39歳の方(学校等で健診を受ける機会のある方を除く)

各保健センターまたは区民健康センターで受診できます。

保健センター(予約先…健診予約センター ☎(3200)1508)、区民健康センター ☎(3208)2222へ直接予約してください。予約時に健診票は必要ありません。

▶75歳以上の方

区民健康センターまたは区の委託医療機関で受診できます。

過去3年間に区の委託医療機関で成人健康診査を受診した方には、健診票をお送りしています。健診票をご用意の上、区民健康センター ☎(3208)2222または健診票に同封の医療機関一覧表からご希望の医療機関を選び、直接予約してください。健診票がお手元にない方は、電話で健診票を請求してください。

【健診票の申込み】健康推進課地域保健係(本庁舎7階) ☎(5273)3047へ。

※日程・会場等、詳しくは、各予約先でご確認ください。

●健診票がお手元にない方は 電話でご請求を

誕生日より早く受診したい方、健診票を紛失した方等、健診票がお手元にない方は、電話で健診票を請求してください。
【健診票の申込み】健康推進課地域保健係(本庁舎7階) ☎(5273)3047へ。

保健センターで健康診査を受けた方の声

●検査結果を丁寧に説明していただきまして、ありがとうございました。

●結果説明のときに、室内でできる運動を教えてもらったのが良かったです。



区長 中山弘子

ばして、お立ち寄りください。

新宿まち・人・しごと

神田川や外濠に冬鳥が訪れ、菊花展開催の便りなど秋たけなわ。散歩に最適な季節になりました。区は、誰もが散歩の途中「ふらっと」訪れることができ、障害のある方もそうではない方も同じ「ふらっと」な場で互いの力を発揮し、支え合えるコミュニティショップ「ふらっと新宿」を3店舗運営しています。▼1号店は新生歌舞伎町の案内機能も持つ歌舞伎町店、2号店はペーグルなどおいしい軽食が自慢の高田馬場店、そして、新宿スポーツセンター1階に7月開店した3号店「ベジタブルカフェ」は「らっと」です。3号店は産地直送の新鮮野菜の販売やそれを素材にしたレストランを運営するほか、障害者の方の就労にご協力いただくコンビニエンスストアも一体となったお店です。▼これらの店はみな小さな店ですが、障害者の方のインターンシップ・就労支援の場、シニア世代などの経験を活かしたボランティアの場、また地方と顔の見える交流を目指す地方物産のアンテナショップでもあります。11月4日(火)には、四谷2丁目4号店がオープンします。区はこうした熱い思いを込めた試みを、皆さんの地域で進めていきたいと考えています。▼「ふらっと」の取り組みが定着するためには、良い商品サービスと合わせて温かい関心を持ったお客様の広がりが必要不可欠です。ぜひ、散歩の足を伸ばして、お立ち寄りください。