

### 年に1度の健康チェック・**無料**健康診査(1月分)

#### ■ 対象者・実施場所 ■

区が実施する健診の対象	健診の実施場所(日程等は右記ア～ウ参照)		
	保健センター	区民健康センター	区の委託医療機関
16歳～39歳の方(学校で健診を受ける機会がある方を除く)	○	○	○
40歳～74歳で新宿区の国民健康保険に加入している方(64歳まで)	○	○	○
75歳以上の方	○	○	○

※区の国民健康保険に加入している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健康診査(特定健診・保健指導)を実施しています。  
※健康保険組合・共済組合・全国健康保険協会管掌健康保険(協会けんぽ)・国民健康保険組合に加入している方(被扶養者を含む)へは、各医療保険者が実施します。詳しくは、加入している医療保険者へお問い合わせください。

■ 受診の申込み ■ 健診票が届いたらご希望の実施場所(右記ア～ウ)へ予約  
▶下表に該当する方へは健診票と受診のご案内を送ります

対象	送付時期
40歳～74歳(昭和9年4月1日～昭和44年3月31日生まれ)で新宿区の国民健康保険に加入している方	▶4月～12月生まれの方 発送済み
75歳以上(昭和9年3月31日以前の生まれ)で平成17年度以降に区の委託医療機関で成人健康診査を受けた方	▶1月～3月生まれの方 12月中旬に発送
生活保護を受けていて平成17年度以降に区の委託医療機関で成人健康診査を受けた方	

▶健診票を紛失した方、上表に該当しない75歳以上の方・生活保護を受けている方等、健診票がお手元にない方は、電話で健康推進課地域保健係(本庁舎7階) ☎(5273) 3047へ健診票を請求してください

★16歳～39歳の方は予約時に健診票は必要ありません。右記ア・イに予約してください。

■ 1月の日程 ■ ※2月の日程は「広報しんじゅく」1月15日号でお知らせします  
【各実施場所共通】 診断書は発行しません。

【健診内容】問診、身体・腹囲測定、血圧、尿検査、血液検査ほか。50歳以上の男性で希望する方は、前立腺がん検診(200円)を同時に受診できます。

ア 保健センター(2日制) 健診予約センター☎(3200)1508へ健診希望日の11日前までに予約(月～土曜日の午前9時～午後5時)

健診と結果の2日制。両日とも会場へおいでください。  
【日時・会場】下表のとおり。時間は午前中。※は土曜健診  
【結果通知】約1か月後の結果日に医師による結果説明と健康相談を実施  
【追加検査(土曜日を除く)】骨粗しょう症予防検診(20歳以上の方・300円)

健診の実施場所	牛込保健センター(弁天町50)	四谷保健センター(四谷4-17)	西新宿保健センター(西新宿7-5-8)	落合保健センター(下落合4-6-7)
健診日	①1月13日(火) ②1月20日(火)	1月23日(金)	①1月14日(水) ②1月17日(土)※ ③1月28日(水)	1月22日(木)
結果日	①2月10日(火) ②2月24日(火)	2月27日(金)	①2月18日(水) ②2月21日(土)※ ③3月4日(水)	2月26日(木)

イ 区民健康センター ☎(3208) 2222へ予約  
(新宿7-26-4) (月～金曜日の午前8時30分～午後5時)

【日時】月～金曜日と第3日曜日(1月18日(日))。時間は午前中  
【結果通知】3～4週間後に郵送で通知 【追加検査(日曜日を除く)】骨粗しょう症予防検診・がん検診(各検診ごとに曜日を決めて実施・20歳以上の方・有料)

ウ 区の委託医療機関(区内診療所など)  
【申込み】 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  
【結果通知】 後日、受診した医療機関から通知

【問合せ】▶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、▶16歳～39歳・75歳以上の方の健診、がん検診、骨粗しょう症予防検診…健康推進課地域保健係(本庁舎7階) ☎(5273) 3047へ。

## 区民のひろば

費用・申し込み・  
お問い合わせ

この欄は区民の方相互の情報交換の場です。掲載行事は区の主催ではありません。日時・会場等は予定です。各主催者に内容をよく確認の上、ご自分の責任で参加してください。

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273) 4064へ。

#### ★催し・講座★

◆正月生け花体験講座 12月26日(金)午前10時から・午後1時から、西早稲田ふれあいプラザで。☎2,000円。☎電話で12月15日(月)まで。各先着20名。☎午前中に、ふれあいカトレア・奥住 ☎(3202) 3561

◆都民講演会「がん～診断・治療・創業の最前線」 1月30日(金)午後2時～4時45分(1時30分開場)、都庁第1本庁舎5階大会議場で。都民対象。がんに関する最新の取り組み等を紹介。☎無料。☎電話で問い合わせ後、往復はがきで12月19日(金)まで。抽選で500名。☎勸東京医学研究機構企画係 ☎(5320) 7836

◆クリスマス会 12月8日(月)午後1時～3時、中央愛児園(西早稲田2)で。障害のあるお子さんと3歳未満の方対象。おも

ちゃ遊び・バイオリンコンサートほか。プレゼントあり。☎無料。☎当日直接、会場へ。☎午後3時以降に新宿おもちゃの図書館「あいじえん」 ☎(3203) 1285

#### ★サークル紹介・会員募集★

◆殺陣 月3回金曜日午後5時30分～7時30分、四谷地域センターで。楽しい立ち回りで健康な体づくり。☎月5,000円。☎殺陣(たて)ジョイ・金子 ☎090(7197) 9474

◆日本舞踊 月2回午後、四谷地域センターで。殺陣舞・日本舞踊・新舞踊ほか。☎入会金5,000円・月5,000円。☎藤亀の会・金子 ☎090(7197) 9474

◆万葉集を読む 毎月第2・第4水曜日午前10時～11時30分、三栄町生涯学習館で。専門講師の講義。初心者歓迎。☎月2,100円(入会時にテキスト代2,205円が必要)。☎四谷万葉の会・武田 ☎(3354) 4790

◆カラオケ 毎月第4月曜日午後8時～9時30分、東五軒町ことぶき館で。講師の指導によるカラオケと発声練習。☎月2,000円。☎午後7時～9時に新宿歌の輪・倉田 ☎(3260) 6653

【問合せ】健康推進課  
公害保健係(本庁舎7階) ☎(5273) 3048へ。

③「ゼロゼロ」や「ヒューヒュー」の症状になると悪化する

④特定の食物を食べると、皮膚が赤くなったり湿疹が出たりする

⑤ 栄養相談(栄養士)  
保健相談(保健師)

### 見逃していませんか？ 子どものぜん息のサイン

ぜん息になると、空気の通り道である気道が慢性的な炎症で狭くなり、せきが出たり、息をするときに「ゼロゼロ」「ヒューヒュー」などの音がしたりします。

子どものぜん息は、成人に比べて、アレルギー反応によるタイプが多いことが特徴です。

「風邪の症状が長引く」「湿疹がなかなか治らない」などのときは、ぜん息の初期症状かもしれない。早めに相談、診察を受け、適切に治療しましょう。

① じくじくして治りにくい湿疹がある

② 風邪をひいた後、数日から数週間も鼻水やせきが続く

③ 「ゼロゼロ」や「ヒューヒュー」の症状になると悪化する

④ 特定の食物を食べると、皮膚が赤くなったり湿疹が出たりする

## ぜん息アレルギー相談のご利用を

① 問診・身体計測

② 診察(専門医)  
診察を行い、相談をお受けします。

③ 環境衛生相談(保健衛生監視員)  
アレルギー予防には住まいのダニ対策が重要です。住環境に関する相談もお受けします。

④ 栄養相談(栄養士)  
保健相談(保健師)

⑤ 栄養相談(栄養士)  
保健相談(保健師)

希望する方には「住まいの環境診断」(家庭を訪問して寝具などのダニアレルゲンを測定)を実施します。

【問合せ】衛生課環境衛生第二係(第2分庁舎3階) ☎(5273) 3845へ。

### 11月の新宿区の人口

1日現在(増減は前月比)  
総人口 314,661人(569人増)

	住民登録		外国人登録	
人口	281,079人	269人増	33,582人	300人増
男	140,652人	188人増	15,987人	135人増
女	140,427人	81人増	17,595人	165人増
世帯数	167,941世帯	216世帯増	-	-

ぜん息を中心としたアレルギー予防に関する事業を、新宿区ホームページの「健康・衛生」ページで「知って得するぜん息ガイド」でご案内しています。ご利用ください。

ぜん息、湿疹などの皮膚症状があるお子さん(15歳未満)の保護者の方から、相談をお受けします。

【日時・会場】▼12月18日(木)：四谷保健センター、▼1月29日(木)：落合保健センター、▼2月26日(木)：牛込保健センター、▼3月27日(金)：西新宿保健センター、いずれも午後1時15分～3時30分に受け付け

【対象】区内在住で15歳未満のぜん息などの症状があるお子さんと保護者の方、各回10名。1人の所要時間は60分～90分程度

【費用】無料

【申込み】電話で健康推進課公害保健係(本庁舎7階) ☎(5273) 3048へ。先着順。予約制。