介護支援ボランティア・ポイント事業が始まります

【問合せ】区社会福祉協議会☎（5273）9191・高齢者サービス課いきがい係（本庁舎2階）☎（5273）4567へ。

●地域でのボランティア活動でいきいき生活

高齢者の方が、ご自分の生きがいや介護予防として参加するボランティア活動を応援し、地域での支え合い活動を進めます。

これまでの豊かな経験を生かし、地域でいきいきと活動してみませんか。

【内容】区内在住の65歳以上の方が、区内の介護保険施設等でボランティア活動に参加すると、1時間に付き1ポイントを差し上げます（1日2ポイント、年間50ポイントまで）。12月までに貯まったポイントは1ポイント100円で換金または寄付できます。

【活動の流れ】

①参加を希望する方は講習を受け、介護支援ボランティアとして登録します。

②施設等とボランティア活動の内容や日程を調整し、活動に参加します。

③区社会福祉協議会にポイントの換金または寄付を申請します。

●参加を希望する方は講習を受けてください

事業概要・参加方法・登録手続きについてご説明します。

【日時・会場・定員】下表のとおり

【費用】無料

【申込み】電話で区社会福祉協議会☎（5273）9191へ。先着順。

日程	会場	定員
6月3日(水)	区役所本庁舎6階第2委員会室（歌舞伎町1－4－1）	40名
6月24日(水)	区役所第2分庁舎3階会議室（新宿5－18－21）	80名
7月10日(金)		80名

時間はいずれも午後3時30分～5時

年に一度の健康チェックで生活習慣病の早期発見・早期改善を

健康診査（特定健診・特定保健指導）がん検診を受けましょう

【問合せ】健康推進課健診係（第2分庁舎分館1階）☎（5273）4207へ。

■健康診査

●40～74歳の方の健康診査（特定健診・特定保健指導）は医療保険者が実施します

新宿区の国民健康保険に加入している方へは、新宿区が実施します。定期通院中の方も受診できます。

※健康保険組合・共済組合・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。

■がん検診

加入の健康保険に関係なく受診できます（下表）。

区民健康センターでのがん検診は、4月から実施しています（健診票は、予約後に区民健康センターから郵送します）。

【健（検）診票の発送】40歳～74歳で次に該当する方へは、誕生月に関わらず5月29日㈮ごろに一斉に発送します。▶新宿区の国民健康保険に加入している方、▶生活保護を受けていて、18年度以降に区の委託医療機関で健康診査・がん検診を受けた方、▶区の委託医療機関で18年度以降にがん検診を受けた方

【受診方法】健（検）診票がお手元に届いたら、同封の「健康診査・がん検診のお知らせ」をご覧の上、受診してください。健（検）診票が届かない方は、6月1日㈪から健（検）診票等の送付の申し込みを受け付けます。

◆75歳以上の方の健康診査・がん検診は5月から開始しています。予約時に健（検）診票が必要です。健（検）診票がお手元にない方は、電話で健康推進課健診係へ請求してください。

◆16～39歳の方の健康診査は4月から開始しています。予約時に健診票は必要ありません。直接、下表の健診予約センターまたは区民健康センターへ予約してください。

■区が実施する健（検）診の内容・対象・実施場所・費用（年齢は22年3月30日現在）

健（検）診の種類		健（検）診の実施場所			費用
		保健センター 健診予約センター ☎（3200）1508（月～金曜日午前9時～午後6時）へ予約	区民健康センター 同センター ☎（3208）2222（月～金曜日午前8時30分～午後5時）へ予約	区の委託医療機関（区内診療所など） 各医療機関へ直接予約	
健康診査（診断書は発行しません）		▶16～39歳の方（学校で健診を受ける機会がある方を除く）▶40～64歳で新宿区の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	▶16～39歳の方（学校で健診を受ける機会がある方を除く）▶40～74歳で新宿区の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 ▶75歳以上の方	▶40～74歳で新宿区の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 ▶75歳以上の方	無料
がん検診	前立腺がん検診	健康診査を受診する50歳以上の男性で希望する方 ※区の委託医療機関では、区の健康診査を受ける機会のない50歳以上の男性にも実施します			200円
	胃がん検診		20歳以上の方	35歳以上の方	1,900円 大腸がん検診と同時に受ける方は2,400円
	大腸がん検診		20歳以上の方	35歳以上の方	600円 胃がん検診と同時に受ける方は2,400円
	肺がん検診		20歳以上の方（X線と喀痰細胞診のセットのみ）	40歳以上の方	900円 喀痰（かく）細胞診も受診する方は1,200円
	子宮がん検診		20歳以上の偶数年齢の女性の方★（区民健康センターでは体部細胞診は実施しません）		900円 体部細胞診も受診する方は2,000円
	乳がん検診			40歳以上の偶数年齢の女性の方★	800円
	乳がん自己検診個別指導			30～39歳の女性の方	無料

★奇数年齢で20年度に受けていない方は受診できます。

65歳以上の方へ　介護予防のために

生活機能評価を受けましょう

【問合せ】高齢者サービス課介護予防係（本庁舎2階）☎（5273）4594へ。

生活機能評価は、加齢による心身の機能低下を早めに知るための検査です。総合判定で生活機能に低下が見られる方には、区の介護予防教室をご案内しています。

【対象】65歳以上（21年3月31日現在）の方（介護保険の「要介護」「要支援」認定を受けている方を除く）

※65歳～74歳の方は、加入している医療保険等により実施方法が異なります（下図）。64歳の方で生活機能に不安のある方は、高齢者総合相談センター（下表）へご相談ください。

【費用】無料

生活機能評価の受け方

～加入している医療保険等で実施方法が異なります～

75歳以上の方・区の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

区の無料健康診査（年1回受診可、左下表参照）と同時に「介護予防のための生活機能評価」を実施します。健康診査票と一緒に郵送される「介護予防のための基本チェックリスト」に記入し、健康診査を受けてください。

健康保険組合・共済組合・協会けんぽ・国民健康保険組合等に加入している方と被扶養者の方

今年度から、「生活機能チェックのご案内」と「介護予防のための基本チェックリスト」を、6月上旬に郵送します。案内に沿ってお答えください。

チェックリストの結果が一定の項目数に該当した方は、高齢者総合相談センター（下表）へご相談ください。後日、高齢者サービス課から「介護予防のための生活機能検査票」をお送りします。区内の指定医療機関で検査を受けてください。

医師による総合判定等で介護予防の取り組みの対象となった方には、高齢者サービス課からご案内をお送りします。

●高齢者総合相談センター（地域包括支援センター）は区が設置した高齢者の方の総合相談窓口です

名称	所在地	電話番号
四谷高齢者総合相談センター	若葉3－6、若葉高齢者在宅サービスセンター内	（5367）6770
箪笥町高齢者総合相談センター	北山伏町2－12、特別養護老人ホームあかね苑新館内	（3266）0753
榎町高齢者総合相談センター	原町3－84、原町高齢者在宅サービスセンター内	（5367）6737
若松町高齢者総合相談センター	若松町25－19	（5292）0710
大久保高齢者総合相談センター	大久保2－2－18、プチモンド新宿101号	（5291）6639
戸塚高齢者総合相談センター	高田馬場1－29－20、安念ビル1階	（3203）3143
落合第一高齢者総合相談センター	中落合2－5－21、聖母ホーム内	（3953）4080
落合第二高齢者総合相談センター	上落合2－22－11、パインフィールドビル3階	（5348）5566
柏木・角筈高齢者総合相談センター	西新宿8－15－12、第二秋ビル1階	（5338）9531
新宿区役所高齢者総合相談センター	歌舞伎町1－4－1、高齢者サービス課内（本庁舎2階）	（5273）4594

R70 PRINTED WITH SOY INK 古紙配合率70%白色度75%再生紙、大豆油インキを使用しています。