

今号の主な内容

3面

区立小・中学校
一斉学校公開・学校説明会

4面

快適で健康的な住まい方

6面

5月31日～6月6日は禁煙週間

7面

3歳のお子さんに日本脳炎
予防接種予診票を送付

8面

6月1日～30日
新宿応援セールを実施



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.lg.jp/>

携帯電話版 <http://www.city.shinjuku.lg.jp/m/>



携帯電話用二次元コード

応援します！女性の健康づくり

7月から女性の健康専門相談を始めます

女性のからだは、思春期・中高年期など生涯を通してホルモンのバランスが大きく変動し、女性特有の症状が現れます。そのため、性別の違いを考慮し、世代に応じた適切な健康づくりが重要です。

保健センターで実施している健康診査のアンケートでは、女性受診者の約7割が、肩こり・腰痛・手足の痛みや腰・手足の冷えなど、何らかの症状や悩みを抱えていると回答しています。

区では女性の健康づくり・がん検診の普及啓発のために、さまざまな取り組みを実施しています。7月から「女性の健康専門相談」を開始するほか、一定の年齢の方には、がん検診を無料で受けられるクーポン券を配布しています。また、「女性の健康づくりガイド」や「健康手帳」も配布します。

いつまでも元気で生き生きと生活するため、ご自分の「こころ」と「からだ」に日ごろから関心を持ちましょう。

【問合せ】健康推進課健康企画係（第2分庁舎分館1階）☎(5273)3024へ。

女性の健康専門相談のご利用を

心配な症状があっても一人で悩んでいる方、相談する場所が分からない方は、ぜひご利用ください。女性の産婦人科医師・助産師・保健師等が、個別にご相談に応じます。

【日時】7月からの原則として毎月第1金曜日午後（初回は7月2日金）。申し込みは6月15日(火)から受け付けます)

【対象】区内在住の女性で、更年期症状や月経のことなど婦人科系の症状でお悩みの方

【費用】無料

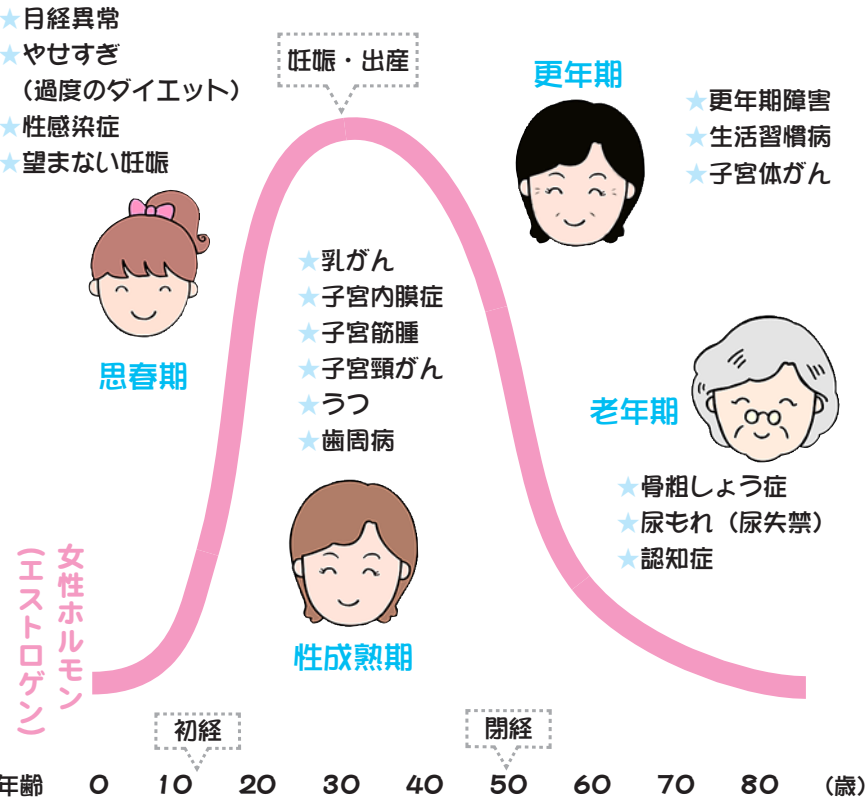
【会場・問合せ】四谷保健センター（6月21日(月)から仮庁舎(本塩町2、旧四谷第三小学校3階)に移転）☎(3351)5161へ。詳しくは、「広報しんじゅく」6月15日号でお知らせします。

女性のライフステージと女性ホルモン

卵巣から分泌される女性ホルモン（エストロゲン・プロゲステロン）は、妊娠・出産に備えるからだづくりをするなど、女性のからだを生涯を通して変化させていきます。また、皮膚や毛髪・脳・血管・骨の発育や、脂質代謝・自律神経のバランスを保つなど、女性の全身の健康をサポートする働きもあります。

女性のライフステージが「思春期～性成熟期～更年期～老年期」と変化する過程で起こる健康トラブルも、これら女性ホルモンの影響によるものです。

各ライフステージで起こりやすい健康トラブル（例）



子宮頸がん・乳がん検診の受診を

無料クーポン券を配布しています

国の事業に基づき、無料で検診を実施します。がんの早期発見のため、この機会に検診を受けましょう。

【期間】6月1日(火)～23年3月31日(木)。年度末は込み合うことが予想されます。早めにご予約の上、受診してください。

【対象】下表の年齢の女性。22年4月20日現在で区内在住の対象の方には、検診票・無料クーポン券・検診手帳等をお送りしています。

子宮頸がん検診の対象

年齢	生年月日
20歳	平成元年4月2日～2年4月1日
25歳	昭和59年4月2日～60年4月1日
30歳	昭和54年4月2日～55年4月1日
35歳	昭和49年4月2日～50年4月1日
40歳	昭和44年4月2日～45年4月1日

乳がん検診の対象

年齢	生年月日
40歳	昭和44年4月2日～45年4月1日
45歳	昭和39年4月2日～40年4月1日
50歳	昭和34年4月2日～35年4月1日
55歳	昭和29年4月2日～30年4月1日
60歳	昭和24年4月2日～25年4月1日

※対象年齢以外の方が有料で受診できる制度もあります。詳しくは、お問い合わせください。

【問合せ】健康推進課健診係（第2分庁舎分館1階）☎(5273)4207へ。

女性の健康づくりガイド＆健康手帳を配布

女性特有の病気、からだの変化を正しく知っていただける小冊子です。健康づくりにお役立てください。

【対象】20歳（平成2年4月1日～3年3月31日生まれ）・30歳（昭和55年4月1日～56年3月31日生まれ）・40歳（昭和45年4月1日～46年3月31日生まれ）の方。22年4月1日現在で区内在住の対象の方には、「がん検診のお知らせ」に同封して、5月28日(金)ころにお送りします。

【問合せ】健康推進課健康事業係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3047へ。同課・保健センターの窓口でも配布しています。対象以外の年齢の方も、ぜひご利用ください。