

心身ともに健やかにくらしを
まちの実現に向けて

健康づくり
区民意識調査にご協力を

区民の皆さんの健康に関する意識や習慣等を伺い、今後の健康づくり施策に役立てます。ご協力をお願いします。
調査結果の概要は、「広報しんじゅく」等でお知らせする予定です。
【調査方法】無作為に抽出した18歳以上の方4,000名のご自宅に、調査票をお送りしています。無記名で回答し、同封の返信用封筒で返送してください。
【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。

東京都大気汚染医療費助成

医療券(気管支ぜん息)は更新手続きが必要です

認定された方には「医療券」を交付し、有効期限内に対象疾病の治療に掛かった健康保険適用後の自己負担額を助成します。すでに医療券をお持ちで、更新の対象となる方には、有効期限満了の2か月前に申請用紙をお送りします。忘れずに手続きをしてください。
【対象】次のすべてに該当する方。▶気管支ぜん息(18歳未満の方は慢性気管支炎・ぜん息性気管支炎・肺気腫を含む)と診断されている、▶都内に引き続き1年(3歳未満の方は6か月)以上在住している、▶健康保険に加入している、▶申請日以降喫煙しない
【申込み】所定の申請用紙を健康推進課公害保健係(〒160-0022新宿5-18-21、第2分庁舎分館1階)☎(5273)3048へ郵送またはお持ちください。申請用紙は同課で配布するほか、希望する方には郵送します。
【問合せ】東京都福祉保健局環境保健課業務係☎(5320)4491へ。

骨粗しょう症予防健診
●四谷ひろばで実施
【日時】7月23日(金)午前9時30分～11時30分
【会場】四谷ひろば(四谷4-20)
【対象】区内在住の20歳以上の方、50名(検診は1年度に1回。医療機関で骨粗しょう症と診断された方を除く)
【内容】骨密度測定(超音波法)、医師の結果説明、食事診断、保健・栄養相談

牛込保健センター
弁天町50
☎(3260)6231
四谷保健センター
本塩町2(仮庁舎)
☎(3351)5161
西新宿保健センター
西新宿7-5-8
☎(3369)7118
落合保健センター
下落合4-6-7
☎(3952)7161



歯並び・かみ合わせ相談
【費用】300円
【申込み】電話で四谷保健センターへ。先着順。
【日時】7月28日(水)午後1時30分～4時30分
【対象】区内在住で矯正歯科を受診したことのない小・中学生、8名程度(保護者同伴)
【内容】専門医の問診と個別相談(田村隆彦・日本大学歯学部附属歯科病院歯科矯正科医局長)。時間は1人15分程度。検査は行いません。
【費用】無料
【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。
【日時・内容】話と実技。▼①8月6日(金)：予防できる認知症

若がえり講座(3日制)
●地域の仲間と元気をキープ
【日時・内容】話と実技。▼①8月6日(金)：予防できる認知症

【後援】新宿区
【主催・申込み】電話か電子メール(参加者全員について記載例(3面参照)のほか年齢・性別・メールアドレス・会場までの交通手段(電車・自動車の別)を記入)で、7月31日(土)までにファミリー・アウトドア・プログラム実行委員会☎(6310)7702・✉nakayosi@wave.plala.or.jp(FOP企画部)へ。応募者多数の場合は抽選。

子どもゆめ基金助成活動
【日程】8月13日(金)～15日(日)(現地集合・解散)
【宿泊先】国立赤城青少年交流の家(群馬県前橋市)
【対象】中学生までの子どもと保護者、50名程度
【内容】サバイバル料理教室・鍋割山ハイキングほか(雨天時は内容変更あり)
【費用】▼大人：6千500円、▼小・中学生：5千円、▼未就学児：4千円(宿泊料・食事代・保険料ほか)。往復の交通費は自己負担
【後援】新宿区
【主催・申込み】電話か電子メール(参加者全員について記載例(3面参照)のほか年齢・性別・メールアドレス・会場までの交通手段(電車・自動車の別)を記入)で、7月31日(土)までにファミリー・アウトドア・プログラム実行委員会☎(6310)7702・✉nakayosi@wave.plala.or.jp(FOP企画部)へ。応募者多数の場合は抽選。

親子体験食味学習会
●おいしい夏休み体験
【日時・内容】▼①7月23日(金)午前11時～午後2時30分：茶会体験・和食マナー研修、▼②8月28日(土)午前10時15分～午後1時：食文化と実習(天ぷら)
【会場】①京懐石柿傳(新宿3-37-11、安与ビル)、②綱八つのはず庵(新宿3-28-4)
【対象】小・中学生と保護者、①は10組20名、②は7組14名
【費用】1人に付き①は3千円、②は2千500円
【後援】新宿区
【問合せ】国際観光日本レストラン協会☎(5651)5601へ。

新宿ワールドネットワーク
【日時】8月7日(土)午前10時～午後3時
【会場】新宿コズミックセンター1(大久保3-1-2)
【内容】講演(ルー大柴・タレント、コウケンテツ・料理研究家)、外国文化の紹介、区内で活動する企業・団体等との交流、キャリアコンテストほか
【費用】無料
【申込み】電話かファックス(記載例(3面参照)のとおり記入)で、東京青年会議所新宿区委員会・小林☎080(4055)7555・✉(6278)8164へ。

6月の新宿区の人口 1日現在(増減は前月比)
総人口 318,580人(724人減)

	住民登録	外国人登録
人口	283,222人	35,358人
男	141,673人	16,913人
女	141,549人	18,445人
世帯数	171,034世帯	86世帯増

	増減
人口	724人減
男	336人減
女	325人減
世帯数	86世帯増

年に1度の健康チェック・**無料**健康診査(8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(学校等で健診を受ける機会がある方を除く)(※1)	○	○	○
40歳～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(※2)	○(64歳まで)	○	○
75歳以上の方(※3)	○	○	○

(※1) 健診票は必要ありません。右記ア・イに電話で予約してください。
(※2) 健診票(対象者全員に5月末に発送しています)をご用意の上、右記ア～ウに電話で予約してください。
(※3) 健診票(19年度以降に区の委託医療機関で健康診査(成人健診)を受けた方には4月末に発送しています)をご用意の上、右記イ・ウに電話で予約してください。健診票がお手元のない方は、電話で健康推進課健診係☎(5273)4207へ請求してください。

▶新宿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・特定保健指導)を実施しています。
▶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・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)の特定健診は、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。

健診内容 ※診断書は発行しません。
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。

8月の日程 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ます。

ア 保健センター(2日制) 保健センター専用健診予約センター☎(3200)1508へ
健診希望日の8日前までに予約(月～金曜日の午前9時～午後6時)
健診と結果説明の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9時～11時
【結果説明】3～4週間後の指定日に、医師による結果説明と健康相談を実施
【追加検査】骨粗しょう症予防検診(20歳以上の方・300円)

健診会場	牛込保健センター(弁天町50)	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)
第1回	健診日 8月3日(火) 結果説明 8月24日(火)	8月18日(水) 9月8日(水)	8月12日(木) 9月2日(木)
第2回	健診日 8月17日(火) 結果説明 9月7日(火)		8月26日(木) 9月16日(木)
第3回	健診日 8月31日(火) 結果説明 9月21日(火)		

※四谷保健センターは仮庁舎で業務を行っているため、当分の間健康診査を休止します。

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8月15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、対面等で通知
【追加検査】がん検診(有料)を実施している医療機関もあります。一覧表でご確認ください。受診には検診票が必要です。お手元のない方は、健康推進課健診係へ請求してください。

【問合せ】健康推進課健診係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)4207へ。