

- 2面 シリーズ首都直下地震に備えて③
- 3面 シニア活動館の「地域現役塾」「地域の学校」にご参加を
- 4面 国民健康保険 資格の取得・喪失の届け出は14日以内に
- 5面 区立中学校一斉学校公開・学校説明会



しんじゅくコール
 ☎(3209)9999 ☎(3209)9900
 土・日曜日、夜間もご案内 午前8時～午後10時

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

40歳～74歳の方へ

年に1度の健康チェック

特定健康診査を受けましょう

40歳～74歳の方を対象に、健康状態のチェックと生活習慣の改善を目的とした「特定健康診査」を実施しています。年に1度の特定健康診査を、日ごろの生活習慣を見直す機会としてご活用ください。

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、新宿区が実施しています。

【問合せ】健康推進課健診係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)4207・☎(5273)3930へ。

特定健康診査とは

特定健康診査は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が糖尿病や高脂血症などの生活習慣病に影響していることに着目し、関係する項目を検査することで、生活習慣の改善に役立てていただくことを目的としています(主な検査項目は右記参照)。

特定健康診査を受診した結果、内臓脂肪の蓄積に加え、高血糖・脂質異常・高血圧の3つの項目のうち、2つ以上に該当する「メタボリックシンドローム」とその予備群と診断された方を対象に、生活習慣病の予防を目的とした「特定保健指導」を実施します。

「特定保健指導」では、医師・保健師・管理栄養士等が無理のない生活習慣の改善策を提案し、支援します。

主な検査項目

問診

現在の健康状態等を伺います



身体測定

身長・体重・腹囲を測定します



検尿

尿の糖・たんぱく・潜血を検査します



血圧測定

拡張期血圧(最小値)と収縮期血圧(最大値)を測定します



採血

血糖値・中性脂肪・コレステロール値などを検査します



対象者

★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、区が無料で実施しています。

★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)の特定健康診査は、各医療保険者(健康保険証の発行機関)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。

※16歳～39歳の方、75歳以上の方、40歳～74歳で生活保護を受けている方の健康診査も、新宿区が無料で実施しています。詳しくは、毎月5日号の「広報しんじゅく」でご案内しています。

受診方法(区が実施する特定健康診査)

24年度の受診は12月末までです。受診には健診票が必要です。対象の方には、5月末に健診票をお送りしています。健診票をご用意の上、下記の予約先へ電話で予約をしてください。

健診票がお手元にない方は、健康推進課健診係へご連絡ください。

※8月31日現在で受診していない方には、10月下旬にご案内のはがきをお送りする予定です。

実施場所	予約先
区の委託医療機関 (区内診療所等)	健診票に同封する「健康診査・がん検診のご案内(右図)」の「医療機関一覧」から希望の医療機関を選び、直接予約してください。 ※結果は対面等で通知
区民健康センター (大久保3-1-1、旧戸山中学校) ※4月に移転しました	区民健康センター☎(3208)2222へ予約してください。 ※受付時間は月～金曜日の午前8時30分～午後5時 ※結果は郵送で通知
保健センター ※64歳までの方	健診希望日の8日前までに、保健センター専用健診予約センター☎(3200)1508へ予約してください。 ※受付時間は月～金曜日の午前9時～午後6時 ※健診と結果説明の2日制 ※翌月の日程は、毎月5日号の「広報しんじゅく」に掲載

平成24年度
健康診査・がん検診
 のご案内

健診項目	受診する	特定保健指導
40～74歳	○	○
75歳以上	○	○

がん検診 (一部自己負担あり)

がん検診実施機関	胃がん	大腸がん	子宮がん	乳がん	肺がん	甲状腺がん
保健センター	○	○	○	○	○	○
区民健康センター	○	○	○	○	○	○

平成24年4月 新宿区

新宿 まち・人・しごと

東日本大震災から1年半。国の南海トラフ巨大地震の被害想定が公表されました。被害の大きさにたじろぐのではなく、津波からの迅速な避難や建物の耐震化等で被害を大きく減らすことに取り組む「減災」対策の大切さを、強く感じています。▼新宿区において大きな被害が想定されるのは、首都直下地震です。最も参考になる阪神・淡路大震災では、犠牲になつた方のほとんどは、建物の倒壊、家具の転倒によるものです。また、木造密集地域では火災による被害が心配ですが、建物が倒壊しなければ火災も起こりにくいといわれています。▼新宿区では、建物の耐震補強について、全国でもトップクラスの支援を行ってきました。そうした中、耐震補強が必要な建物に、建築基準法に違反するものが多いことが明らかになりました。そのため、今年7月から、敷地が道路に接していない、または建築物が道路に突出している木造住宅についても、一定の条件の下で耐震化の補助を行い支援しています。そのような建物を残すことで、被害が拡大することを防ぐためです。▼また、命を守るために、家具転倒防止器具の設置も重要です。平成23年度の区政モニターアンケートでは、家具転倒防止器具を設置している方は3割台半ばであり、設置していない理由として「取り付けが難しい」という意見が多くありました。そのため、区では、家具転倒防止器具の無料相談、無料設置を行っています。申し込みをいただければ、区が委託した業者がご自宅にお伺いし、家具転倒防止器具の設置場所や適切な器具の相談をお受けします。そして、設置を希望される方には、ご自分で購入していただいた器具1世帯3点までを、無料で設置します。▼地震による被害を完全に防ぐことはできませんが、被害を少なくすることは可能です。区民の皆さん、時間との競争の中で、減災対策を進めていきましょう。

区長 中山 弘子