

# 6月から 16歳～74歳の方の健(検)診が始まります

## 健康診査・がん検診

がんや生活習慣病等は、早期に異常を発見し、治療につなげるのが大切です。あなたとあなたの大切な人のために、年に1度の健康診査・がん検診で健康状態をチェックしましょう。

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

### 健康診査

問診・身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査等を実施し、健康状態をチェックします。費用は無料です。診断書は発行しません。

### ★受診方法

区内在住の16歳～39歳の方(学校・勤務先等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・生活保護を受けている方  
※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と被扶養者は、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。

### ★受診できる場所

区の委託医療機関(区内の診療所など)

### ★がん検診

75歳以上で後期高齢者医療制度に加入している方(65歳～74歳の任意加入者を含む)・生活保護を受けている方  
※5月1日から受け付けを開始しています。

### がん検診

加入している健康保険に関係なく受診できます。医療機関によって実施している検診の種類が異なります。

検診の種類(対象年齢)	費用
胃がん(35歳以上)	1,900円 大腸がん検診と同時に受診する方は2,400円
大腸がん(35歳以上)	600円 胃がん検診と同時に受診する方は2,400円
肺がん(40歳以上)	900円 喀痰細胞診も受診する方は1,200円
子宮がん(20歳以上で偶数年齢の女性)	900円 体部細胞診も受診する方は2,000円
乳がん(40歳以上で偶数年齢の女性)	800円
乳がん自己検診個別指導(30歳～39歳の女性)	無料
前立腺がん(50歳以上の男性)	200円

※年齢は平成28年3月31日までに誕生日を迎えた時点での満年齢です。  
※子宮がん検診・乳がん検診は、26年度に受診していない方は奇数年齢でも受診できます。



### 40歳～74歳の方の 特定健康診査・ 特定保健指導

40歳～74歳の方には、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した「特定健康診査」を実施しています。

区が実施する特定健康診査の結果、「生活習慣の改善が必要」と判定された方には、医師や管理栄養士等が生活習慣病の予防につながる特定保健指導を行います。

※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と被扶養者の特定健康診査・特定保健指導は、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。

### 肝炎ウイルス検診

健康診査を受診する40歳以上で過去に肝炎ウイルス検診を受診したことのない方は、健康診査と同時に受診できます。

区の健康診査の対象でない40歳以上の方も受診できます。詳しくは、健康推進課健康係へお問い合わせください。

### 糖尿病の重症化を防ぎましょう 糖尿病重症化予防事業を開始します

区が実施する特定健康診査で、血糖の「HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)」の値が7.0%以上あり、医療機関を受診しておらず、糖尿病の治療をしていない方に、受診を勧めます。また、受診した際の治療の継続を支援します。対象の方には通知をお送りします。

## 65歳以上の方へ 生活機能評価で介護予防

【問合せ】高齢者福祉課高齢者事業係(本庁舎2階) ☎(5273)4568 ☎(5272)0352へ。

生活機能とは、食事や歩行など日常生活に必要な機能のことで、年齢を重ねると少しずつ低下していきます。

いつまでも生き生きと過ごすため、現在の生活機能をチェックしましょう。機能の低下が見られる方には、区の介護予防教室をご案内します。

【対象】区内在住で65歳以上の方(年齢は27年3月30日現在。介護保険で「要介護」「要支援」と認定されている方を除く)

※64歳(27年3月30日現在)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。



### 生活機能評価の受け方

65歳～74歳の方は、加入している健康保険等で実施方法が異なります。

- 75歳以上の方
- 65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

上記の区健康診査(年1回受診可)と同時に、生活機能評価を実施します。健診票と一緒に郵送する「介護予防のための基本チェックリスト」に記入し、区の委託医療機関で受診してください。

- 65歳～74歳で健康保険組合・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と被扶養者

5月26日(火)に「生活機能チェックのご案内」を発送します。案内に沿って、チェックリストの質問にお答えください。

チェックリストの結果が一定の項目数に該当した方は、お住まいの地域の高齢者総合相談センター(左表)へご相談ください。後日、高齢者福祉課から「介護予防のための生活機能検査票」をお送りしますので、区の委託医療機関で検査を受けてください。

高齢者総合相談センター	電話番号
四谷 三栄町25、四谷保健センター等複合施設4階	(5367)6770
笹塚町 北山伏町2-12、あかね苑新館内	(3266)0753
榎町 弁天町50、牛込保健センター1階	(5227)1757
若松町 戸山2-27-2、戸山シニア活動館1階	(5292)0710
大久保 百人町2-8-13、Fiss1階	(5332)5585
戸塚 高田馬場1-17-20、区社会福祉協議会1階	(3203)3143
落合第一 中落合2-5-21、聖母ホーム内	(3953)4080
落合第二 西落合4-11-21、落合第六小学校内幼稚園舎	(5988)9281
柏木・角筈 西新宿4-8-35、西新宿シニア活動館3階	(5309)2136
区役所 歌舞伎町1-4-1、高齢者福祉課内(本庁舎2階)	(5273)4568

### 区民のひろば

☎費用・☎申込み・☎問合せ

掲載行事は区の主催ではありません。各主催者に内容をよく確認の上、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★

◆傾聴ボランティア入門講座 6月10日(水)・17日(水)午後1時30分～4時30分、四谷保健センター等複合施設で。6月25日(木)に高齢者施設で傾聴体験あり。区民対象。☎¥3,000円。☎5月31日(日)までに電話で。先着15名。☎NPO法人KeiChoネット・武藤 ☎090(8006)8303

◆カービングスタジオ・エス作品展 6月11日(木)～13日(土)午前11時～午後7時(11日は午後1時から。13日は午後4時まで)、アートコンプレックスセンター(大京町)で。果物と石けんの彫刻約60点を展示。☎無料。☎当日直接、会場へ。☎同スタジオ・エス・鬼丸 ☎090(4629)5307

◆新宿区手話学習者全体研修会 6月21日(日)午後2時～4時、新宿NPO協働推進センターで。☎¥500円。☎電話かファックスで6月13日(土)まで。先着100名。☎新宿区手話サークル・賀来 ☎(3364)3485・☎(3364)5732

◆ハーモニカ講座 6月2日～7月28日の火曜日午前9時30分～12時。全9回。基礎から独奏ができるまで指導。初級者対象(初心者も可)。C調ハーモニカを持参。☎無料。☎事前に電話で。先着20名。☎ハーモニカ・メイツ・山口 ☎090(8559)0631

◆イベント「6月7日はむち打ち治療の日」 5月31日(日)午前11時～午後6時、新宿ステーションスクエア(新宿3、新宿アルタ前)で。柔道整復師の施術、キッズダンス、バンド演奏ほか。☎無料。☎当日直接、会場へ。☎午前10時～午後6時にむち打ち治療協会 ☎042(514)8894

◆ピアノ 毎月第2・第4水曜日午後3時～5時、赤城生涯学習館で。50歳以上の初心者対象。☎入会金3,000円・月4,000円。☎はじめてピアノの会・直井 ☎080(3630)2798

◆合唱 毎月第1・第3土曜日午前10時～11時30分、四谷地域センターで。ピアノ伴奏で童謡等を歌う。☎入会金1,000円・1回1,100円。☎童謡歌謡ステーション・鈴木 ☎(3341)2687

◆リズム体操とストレッチ 月4回木曜日午前10時～11時30分、柏木地域センターで。40歳代～70歳代対象。☎入会金2,000円・月3,000円。☎柏木リフレッシュ体操・瀬川 ☎(3951)2034

◆社交ダンス 毎週火曜日午後1時～3時、落合第一地域センターで。☎入会金1,000円・月5,000円。☎ダンスサークルソフィア・片桐 ☎(3371)4582

◆ダンスサークルソフィア・片桐 ☎(3371)4582