

- 2面 後期高齢者医療制度 高額療養費の自己負担限度額が変更  
勤労者・仕事支援センターは「働きたい」を応援します
- 4面 心身障害者医療費助成制度(マル障)負担上限額が変更
- 8面 新宿クリエイターズ・フェスタ2018



### しんじゅくコール

☎03(3209)9999 FAX03(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 ☎03(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

聴覚に障害がある方で「ファックス番号のない記事」へのお問い合わせ・申し込みをご希望の際は、しんじゅくコール☎03(3209)9900をご利用ください。

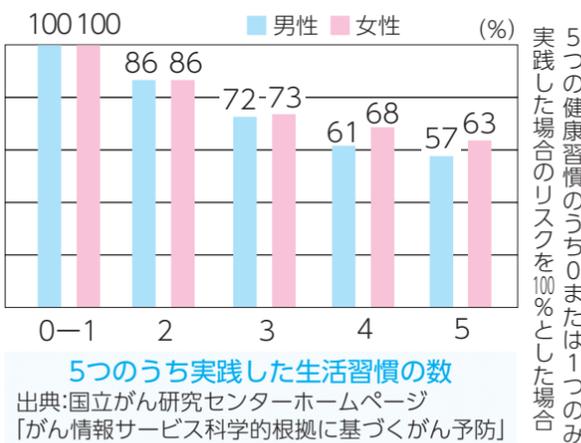
## あなたをがんから守るのはあなた自身です がん予防のためにできること

がんは日本人の死因第1位で、約2人に1人が「がん」にかかる可能性があると言われ、新宿区でも毎年800人近い方が「がん」で亡くなっています。一方で、多くの研究成果により、がんは生活習慣の見直しで予防できることが分かってきました。

国立がん研究センターが実施した調査では、「禁煙」「節酒」「正しい食生活」「適度な身体活動」「適正体重の維持」の5つの生活習慣に気を付けて生活している人と、そうでない人では、がんにかかるリスクに差があるとの結果が示されています。5つの項目全てを実践した人は、0または1つの項目のみ実践した人と比べ、男性で43%、女性で37%がんにかかるリスクが低下しています(右グラフ)。

がんを遠ざける生活習慣を実践するとともに、定期的ながん検診を受診し、がんの早期発見につなげましょう。  
【問合せ】健康づくり課健診係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)4207・FAX(5273)3930へ。

### がんになりにくい生活習慣



### ◆ 実践しよう 正しい生活習慣 がんを防ぐ生活習慣 がんを防ぐための新12か条

出典:がん研究振興財団

「禁煙」「節酒」「正しい食生活」「適度な身体活動」「適正体重の維持」の5つの生活習慣を含めた、科学的根拠に基づくがんの予防法です。生活習慣を見直して改善し、がんを予防しましょう。

#### 1条 たばこは吸わない



#### 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける



#### 3条 お酒はほどほどに



#### 4条 バランスのとれた食生活を



#### 5条 塩辛い食品は控えめに



#### 6条 野菜や果物は不足にならないように



#### 7条 適度に運動



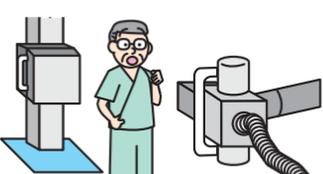
#### 8条 適切な体重維持



#### 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療



#### 10条 定期的ながん検診を



#### 11条 身体の異常に気が付いたらすぐに受診



#### 12条 正しいがん情報でがんを知ることから



### ◆ 受診しよう 区のがん検診 区が実施しているがん検診

**受診期間** 31年3月31日(日)まで (胃内視鏡検査は1月31日(木)まで)

**受診場所** 区の指定医療機関 ※「健康診査・がん検診のご案内」に医療機関の一覧を掲載しているほか、新宿区ホームページでもご案内しています。

以下のがん検診を区の補助により、実際にかかる費用の1割程度の負担で受診できます

#### 胃がん検診

【対象】50歳以上(昭和44年3月31日までに生まれた方)  
【内容・費用】▶①胃内視鏡検査…2,000円、▶②胃部エックス線検査…1,900円  
※①②いずれかを選択して受診できます(②は40歳～49歳の方も受診可)。①を受けた翌年度は区のがん検診は受けられません。

#### 肺がん検診

【対象】40歳以上(昭和54年3月31日までに生まれた方)  
【内容・費用】▶①胸部エックス線検査…900円、▶②胸部エックス線検査と喀痰細胞診…1,200円  
※②は50歳以上で、1日の喫煙本数×喫煙年数が600以上の方が対象です。

#### 大腸がん検診

【対象】40歳以上(昭和54年3月31日までに生まれた方)  
【内容・費用】便潜血検査…600円

#### 子宮頸がん検診

【対象】20歳以上(平成11年3月31日までに生まれた方)で偶数年齢の女性(★)  
【内容・費用】頸部細胞診…900円

#### 前立腺がん検診

【対象】50歳以上の男性(昭和44年3月31日までに生まれた方)  
【内容・費用】PSA検査(血中のPSA値を調べる採血検査)…200円

#### 乳がん検診

【対象】40歳以上(昭和54年3月31日までに生まれた方)で偶数年齢の女性(★)  
【内容・費用】マンモグラフィ…800円

★奇数年齢で29年度に検診を受けていない方も受診できます。

### がん検診受診の流れ

**受診には 区のがん検診票が必要です**  
検診票をお持ちでない方は、電話等で健康づくり課健診係へ請求してください。  
30年度特別区民税非課税世帯の方は、受診前に健康づくり課健診係または各保健センターの窓口で免除の手続きをすると、費用が免除されます。

**受診します**  
医療機関に受診の日時などを問い合わせた上で、問診欄を記入した検診票を受診日にお持ちください。

**後日、医師から受診結果の説明を受けます**  
異常なし 所見あり  
定期的に検診を 医師の指示に従い、精密検査(保険診療)を受けましょう。

### 平成30年7月豪雨災害義援金にご協力を

区では、「平成30年7月豪雨災害義援金」の募金箱を設置しています。ご協力をお願いします。  
【設置期間】12月19日(水)まで  
【設置場所】▶区役所本庁舎、▶特別出張所、▶新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)、▶区立図書館 ほか

※物品の寄付は受け付けていません。  
※お預かりした義援金は、日本赤十字社を通して現地へ送ります。  
※区職員が自宅等を訪問し、義援金をお願いすることはありません。ご注意ください。  
【問合せ】総務課総務係(本庁舎3階)☎(5273)3505・FAX(3209)9947へ。