

年に1度の**特定健康診査**を受けましょう **無料**

区の指定医療機関で受診できます。対象者には、健康診査票を5月24日に発送しました。詳しくは、健康診査票に同封の「健康診査・がん検診のご案内」、新宿区ホームページでご案内しています。
【問合せ】健康づくり課健診係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)4207へ。

実施期間 6月1日～令和2年3月31日
対象 新宿区国民健康保険に加入している
40歳～74歳(令和2年3月31日時点)

※16歳～39歳(学校・勤務先等で受診の機会がある方を除く)、75歳以上、40歳～74歳で生活保護を受けている方等の健康診査も、区が無料で実施しています。詳しくは、健康づくり課健診係へお問い合わせください。
※健康保険組合・共済組合・協会けんぽ・国民健康保険組合等に加入している方(被扶養者を含む)の特定健康診査は、各医療保険者が実施します。詳しくは、加入している医療保険者にお問い合わせください。

主な検査内容

※診断書は発行しません。



特定健康診査の結果「生活習慣の改善が必要」と判定された方へ、健診受診月のおよそ2か月後に「特定保健指導・非肥満保健指導(★)」のご案内をお送りします。

★特定保健指導・非肥満保健指導とは

食事や運動等の生活習慣の見直しに取り組む3か月間のプログラム(無料)です。専門職(医師、保健師、管理栄養士等)が、一人一人の生活スタイルに合わせてサポートします。

人間ドックや事業主健診等を受ける方へ

特定健康診査を受けずに人間ドックや事業主健診等を受ける方も、必要項目を満たした健康診査の結果を提出すると、区の保健指導等の健康支援を無料で受けられる場合があります。詳しくは、健康づくり課健診係までお問い合わせください。

【対象】40歳～74歳で新宿区国民健康保険に加入している方



忙しくて時間がない方も

- 生活習慣病は、忙しい方ほど注意が必要です。
- 日曜日に実施している医療機関もあります。

通院中の方も受診を!

- 特定健康診査は、「治療」のための検査とは目的が異なります。
- 通院中の方も主治医に相談して、受診してください。

自費で受診する場合の**1割程度の金額**で受診できます

がん検診も受けましょう

●加入している健康保険に関係なく受診できます

検診の種類は右表のとおりです。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。受診には区のがん検診票が必要です。特別区民税が非課税の世帯・生活保護を受給している世帯等の方は、検診費用の免除制度があります。詳しくは健康づくり課健診係へお問い合わせください。

子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン等を発送しました

子宮頸がん検診は20歳の方、乳がん検診は40歳の方に6月から利用できる無料クーポン・検診票等を5月17日に発送しました(対象年齢は平成31年4月1日時点)。



がん検診の種類		対象	費用
胃がん ※1	胃内視鏡	50歳以上(胃部エックス線は40歳～49歳も受診可)	2,000円
	胃部エックス線		1,900円
大腸がん		40歳以上	600円
肺がん	胸部エックス線のみ	40歳以上	900円
	喀痰細胞診も受診	50歳以上で喫煙指数の高い方 ※2	1,200円
子宮頸がん		20歳以上偶数年齢の女性 ※3	900円
乳がん		40歳以上偶数年齢の女性 ※3	800円
前立腺がん		50歳以上の男性	200円

※1…胃内視鏡が胃部エックス線いずれかを選択。受診は原則として2年に1回(ただし、胃部エックス線を継続受診する場合は、毎年受診可)

※2…1日の喫煙本数×喫煙年数(過去の喫煙年数を含む)が600以上の方

※3…偶数年齢の方が対象。平成30年度に検診を受診していない方は、奇数年齢でも受診可

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

歯と口に関する健診・催し

いつまでも 続くけんこう
歯の力 (令和元年度 歯と口の健康週間標語)



20歳以上の方は歯科健診のご利用を

【期間】6月1日(出)～12月28日(出)

【対象】区内在住の20歳以上(令和2年3月31日(火)までに20歳になる方も対象)

【費用】400円(70歳以上の方、生活保護等を受けている世帯・中国残留邦人等支援給付受給世帯・令和元年度の住民税が非課税の世帯の方は、申請により自己負担額無料)

【受診方法】区が発行する問診票・受診票をお持ちの上、指定歯科医療機関(問診

票・受診票に同封のご案内を一覧を掲載)で受診してください。要介護等で通院が難しい方は、訪問による受診もできます。

★20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳・75歳・80歳の方には、5月27日(月)に受診票等を発送します。受診票等がお手元ない方や上記以外の年齢の方はお問い合わせください。受診票等をお送りします。

【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3047へ。

◆「聞いて」「見て」「体験する」

親子で学ぶデンタルセミナー2019



【日時】6月29日(土)午前10時～12時

【対象】区内在住・在学の年長～小学2年生のお子さんと保護者、50組

【内容】フェイスストレッチング講師・歯科衛生士によるセミナー(保護者向け「健康に美しく～表情筋を鍛えて健

やかに」、子ども向け「口の健康博士になろう」)、体験ブース(歯科医の仕事ほか)

【会場・申込み】5月27日(月)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で落合保健センター(下落合4-6-7)☎(3952)7161・☎(3952)9943へ。先着順。

◆歯科医師会のイベント

●四谷牛込歯科医師会主催

区内在住の方を対象に、歯の健診や相談、口のケア等のアドバイスをします。

【日時】6月1日(土)午後1時～4時

【会場・申込み】当日直接、善國寺境内毘沙門天(神楽坂5-36)へ。

【問合せ】同会☎(3356)6367へ。

●新宿区歯科医師会主催

区内在住で、80歳で20本の歯を残す「8020(ハチマルニイマル)」を達成した方の表彰式と講演会を開催します。対象者には、5月13日に同会から招待状を発送しました。

【日時】6月8日(土)午後3時～4時30分

【会場】東新宿保健センター(新宿7-26-4)

【問合せ】同会☎(3200)5064へ。

5月31日は「世界禁煙デー」

5月31日～6月6日は「禁煙週間」



世界禁煙デーは、「たばこを吸わないことが一般的な社会習慣となるよう、さまざまな対策を講ずるべきである」という世界保健機関(WHO)の決議により設けられ、「5月31日」と定められています。また、厚生労働省は「世界禁煙デー」に始まる1週間を「禁煙週間」と定めています。今年度は「2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達を守ろう」をテーマに普及啓発を行います。

◆受動喫煙防止に関する国・都・区の法令等の施行◆

改正健康増進法と東京都受動喫煙防止条例では、誰もが快適に過ごせるまちを実現するため、喫煙をする際のさまざまなルールを定めています。7月からは病院・学校・児童福祉施設・行政機関等が原則敷地内禁煙に、令和2年4月からはそれ以外の施設等が原則屋内禁煙となります。区は、平成17年度から条例で、区長の指定する喫煙場所を除き路上喫煙を禁止しています。

【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3047へ。

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。

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階)☎(5273)4064・☎(5272)5500へ。

★催し・講座★

◆アミーゴフェスティバル 6月1日(土)午前10時～午後2時、シャロームみなみ風(弁天町)で。模擬店、ステージイベント、手作りの作品、食品の販売。☎入場無料。☎当日直接、会場へ。☎午前10時～午後6時にシャロームみなみ風・町田☎(5579)8412

★サークル紹介・会員募集★

◆史跡めぐり 毎月第2日曜日午前9時30分～午後0時30分。区内・首都圏の文化財・史跡等を散策。☎入会金1,000円・年5,000円。☎新宿区史跡めぐりの会・芳川☎(3203)3137

◆俳句 毎月第1水・土曜日午後1時～4時、水曜日は俳句文学館(百人町3)、土曜日は若松地域センターで。☎月1,500円。☎遠矢俳句会・檜☎(3952)3131

◆茶道 毎月第1・第3土曜日午後1時～5時15分、戸塚地域センターで。70歳までの初心者対象。☎入会金2,000円・月2,000円。☎現代茶道わびの会・石岡☎080(3245)2502