



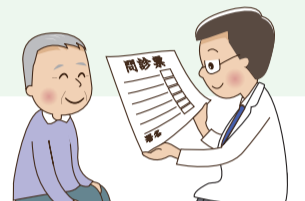
**VOL.12 飲み過ぎ注意!
意外と砂糖が入っているかも?**

今回のテーマは「砂糖のとり過ぎ」です。砂糖をとり過ぎると、砂糖が体内で脂肪に変わることによって肥満の原因となり、糖尿病や高血圧などの生活習慣病のリスクが高まります。スポーツドリンクのほかに缶コーヒー、乳酸菌飲料、野菜ジュースなども砂糖を多く含んでいる場合があるので気を付けましょう。
【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館分室) ☎(5273)3047へ。



**40歳～74歳で国民健康保険に加入している方へ
年に1度の健康診査(無料)が始まります**

受診の際は、各医療機関の感染
予防対策にご協力ください



区の指定機関で受診できます。対象者には、健康診査票を5月27日(木)・28日(金)に発送します。詳しくは、同封の「健康診査・がん検診のご案内」をご確認ください。新宿区ホームページでもご案内しています。健康診査票、がん検診票がお手元のない方は、健康づくり課健診係または各保健センターへご連絡ください。
【問合せ】健康づくり課健診係(第2分庁舎分館分室) ☎(5273)4207へ。

実施期間 6月1日～令和4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4年3月31日までに誕生日を迎えた時点での満年齢)

- 受診の流れ
- 受診には健康診査票が必要です。
 - ①区の指定医療機関を確認…健康診査票に同封の「健康診査・がん検診のご案内」をご覧の上、医療機関へ直接、ご予約ください。
 - ②受診…健康診査票と国民健康保険証をお持ちください。
 - ③結果説明…後日、対面等で通知します。

- 主な検査内容
- ▶問診 ▶身体計測 ▶血圧測定 ▶尿検査 ▶血液検査
 - ※診断書は発行しません。
 - ※50歳以上の男性は、前立腺がん検診(200円)も同時に受診できます。
 - ※16歳～39歳(学校・勤務先等で受診機会のある方を除く)、75歳以上の方等の健康診査も、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へお問い合わせください。

がん検診も受けましょう

自費で受診する場合の1割程度の金額で受診できます

- 加入している健康保険に関係なく受診できます
- 検診の種類は下表のとおりです。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。特別区民税非課税世帯の方等は、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。

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

- ※1…胃内視鏡検査を受けた翌年度は、胃がん検診は受診できません(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…奇数年齢で令和2年度未受診の方は、受診可

「一生を共に歩む自分の歯」(令和3年度 歯と口の健康週間標語)

6月4日～10日は 歯と口の健康週間 **歯と口の健康を保ちましょう**

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

◆20歳以上の方は歯科健診のご利用を

【期間】6月1日(火)～12月28日(火)
【受診方法】区が発行する受診票・問診票を持参し、ご予約の上、歯科協力医療機関(受診票・問診票に同封のご案内に一覧を掲載)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・30・40・50・60・70歳の方には歯科健康診査受診票等を、76・80歳の方には後期高齢者歯科健康診査受診票等を5月27日(木)に発送します。上記以外の年齢の方や受診票等がお手元のない方はお問い合わせください。受診票等をお送りします。

◆歯科健康診査

【対象】区内在住の20歳～75歳(令和4年3月31日時点)
【費用】400円(70歳～75歳の方・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は自己負担額無料、令和3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) 減免の申請方法等詳しくは、お問い合わせください。

◆後期高齢者歯科健康診査

かむ力・唇や舌の機能・飲み込む機能等の高齢期に注意したい口腔機能の衰え(オーラルフレイル)を予防することを目的に令和3年度から開始します。
【対象】区内在住の76歳以上(令和4年3月31日時点)
【費用】無料

—セルフケアのポイント—

- 1. 歯ブラシ**
▶歯ブラシは小さめで柄はまっすぐ
▶1か月に1本を目安に交換する
▶力を入れ過ぎて歯ぐきを傷つけないよう、鉛筆と同じように持つ ▲歯ブラシの持ち方
- 2. 歯磨き剤**
▶むし歯予防には、フッ素入り歯磨き剤が効果的
▶歯磨き剤の量の目安は小学生以上は歯ブラシの2/3以上(1g)、使用後のうがいは少量の水で1・2回程度
- 3. ブラッシング**
▶歯の表面は、毛先を歯に対して直角に当て、小刻みに振動させる
▶1日1回は鏡を見ながら磨く
▶歯と歯ぐきの間は45度に軽く当て、弱い力で小刻みに振動させる
▶順番を決めて磨き残しがないように



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、「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」に始まる一週間を「禁煙週間」と定めています。今年度は「たばこの健康影響を知ろう!～新型コロナウイルス感染症とたばこの関係」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・東京都受動喫煙防止条例では、喫煙をする際のさまざまなルールを定めています。4月からは、2人以上の人が利用する全ての施設が原則屋内禁煙となりました。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分庁舎分館分室) ☎(5273)3047へ。