



運動不足を 解消しませんか

新宿区オリジナル 3つの体操・トレーニング

区では、手軽に取り組める3つの体操・トレーニングを作成しています。鍛えたい内容に合わせてチャレンジしてみませんか。新宿区ホームページで紹介動画(下二次元コード)をご覧ください。DVDの貸し出しやリーフレットの配布等を行っています。詳しくは、各担当課にお問い合わせください。



●気軽に介護予防を行える「介護予防体操」

「平成新宿音頭」を体操用にアレンジした曲に合わせて、身体を動かしましょう。

動画はこちら



歌舞伎のポーズ

新宿 いきいき体操

平成新宿音頭のリズムで
からだを動かし、筋力と
バランス能力を刺激

●食べる機能の衰えを
予防する「えん下体操」
口をしっかりと動かし歌うだけ
でも効果があります。



動画はこちら



●体力に合わせて取り組める 「筋力トレーニング」

区内で65グループが活動しています。ご近所で始めたい場合など、お気軽にご連絡ください。

動画はこちら



しんじゅく 100トレ

専用の重りでゆっくり繰り返し
し負荷をかけ、効果的に筋力
アップ

新宿 ごっくん体操

歌いながら体を動かし、
食べる力を鍛える

問合せ ▶ 新宿いきいき体操…地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273) 4568

▶ 新宿ごっくん体操…健康政策課地域医療係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273) 3839

▶ しんじゅく100トレ…健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館分室4階) ☎(5273) 3047

がん検診を受診しましょう

日本人のおよそ2人に1人ががんにかかると言われていています。初期のがんは自覚症状がないことが多く、早期発見・早期治療が重要です。定期的にごがん検診を受診しましょう。

問合せ 健康づくり課健診係(第2分庁舎分館分室4階) ☎(5273) 4207



①受診券の請求
(電子申請)



②健(検)診実施
医療機関一覧

しんじゅく
健康フレンズ



菜々 こころ ケンゾウ

受診
期間

令和6年3月31日(日)まで

※胃内視鏡検査は1月31日(休)までです。

受診期間終了間近になると大変混み合います。
お早めに受診してください。

受診
場所

区の指定医療機関

※新宿区ホームページや「健康診査・がん検診のご案内」
(受診券と同封の冊子)に実施医療機関一覧を掲載してい
ます。

区のがん検診一覧

下表のがん検診は、自費で受診する場合の1割程度の金額で受診できます。

検診種別	対象(区内在住の方)	自己負担金額	
胃がん	胃内視鏡検査(胃カメラ)	50歳以上で令和4年度に胃内視鏡検査を受診していない方(胃部エックス線検査は40~49歳の方も受診可)	2,000円
	胃部エックス線検査(バリウム)		1,900円
大腸がん(便潜血検査)	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+喀痰細胞診	50歳以上で喫煙指数の高い方★1	1,200円
子宮頸がん(子宮頸部細胞診)	20歳以上で偶数年齢の女性★2	900円	
乳がん(マンモグラフィ)	40歳以上で偶数年齢の女性★2	800円	
前立腺がん(PSA検査)	50歳以上の男性で希望する方★3	200円	

★1…喫煙指数(1日の喫煙本数×過去の喫煙含む喫煙年数)が600以上の方

★2…奇数年齢でも令和4年度未受診であれば受診可

★3…健康診査対象の方は、健康診査と同時実施となります。健康診査受診時に「前立腺がん検診も受診希望」と医療機関にお伝えください。健康診査対象ではない方は、受診券の請求が必要です。詳しくは、お問い合わせください。

○年齢は令和6年3月31日(日)までに誕生日を迎えた時点での満年齢です。

○令和5年度特別区民税非課税世帯の方は、事前に手続きいただくことで、自己負担金額が免除となる制度があります。詳しくは、お問い合わせください。

検診の流れ

ステップ1 がん検診受診券を確認

受診券をお持ちの方は、ステップ2をご覧ください。
お持ちでない方は受診券を請求してください。

【受診券の請求方法】

▶電話・窓口…問合せ先へ、「がん検診受診券を希望」とお伝えください。

▶電子申請…東京共同電子申請・届出サービス(新宿区ホームページ(上①二次元コードからリンク))からお申し込みください。

ステップ2 指定医療機関に直接予約

健(検)診実施医療機関一覧から医療機関を選び、直接医療機関へご予約ください。

健(検)診実施医療機関は、新宿区ホームページの健(検)診実施医療機関一覧(上②二次元コード)または「健康診査・がん検診のご案内」(受診券と同封の冊子)に掲載しています。

ステップ3 受診する

当日、受診券・健康保険証等をお持ちの上、
予約した医療機関においでください。

受診券は
台紙からはがさず
お持ちください!

ステップ4 結果の説明

受診した医療機関から受診結果をお知らせします。

「要精密検査」と判定されても、実際ががんであるとは限りません。必ず精密検査を受けましょう。

精密検査で、がんの早期発見につながる可能性があります。

今年度から 「受診券」を発送 しています

検診票(複写式)は医療
機関でお渡します



見本

