秋の呼吸器健康事業

呼吸器リハビリテーション講座

ぜん息や慢性閉塞性肺疾患による息切れを和らげ、肺機能を高める呼吸法やストレッチ、筋力トレーニング法を理学療法士がグループレッスンします。希望する方には肺機能検査を実施します。動きやすい服装・靴でおいでください。

日10月28日㈪午後2時～3時30分
場区役所第2分庁舎分館1階会議室
対区内在住・在勤の15歳以上、30名
申9月17日㈫～10月18日㈮に電話で問合せ先へ。先着順。新宿区ホームページ(**右**二次元コード)からも申し込めます。

呼吸器健康相談

日▶①10月8日㈫、▶②10月16日㈬、▶③11月1日㈮、▶④11月13日㈬いずれも午後1時～5時(1人につき45～60分程度)
場区保健所健診会場(西新宿7-5-8、新宿都税事務所1階)
対過去3年以内に相談歴がない区内在住の15歳以上で、慢性呼吸器疾患の症状や心配がある方・治療中の方、各回5名
内問診、検査(胸部レントゲン、呼気一酸化窒素、肺機能)、診察、保健相談
持内服中の方はお薬手帳等の処方内容が分かるもの
申9月17日㈫から▶①は10月4日㈮、▶②は10月11日㈮、▶③は10月30日㈬、▶④は11月11日㈪までに電話で問合せ先へ。先着順。

共通事項
問健康政策課公害保健係☎(5273)3048

年に一度の無料特定健康診査を受けましょう

40歳～74歳で新宿区国民健康保険に加入している方へ

受診は令和7年3月31日まで

受診には「受診券」(5月下旬発送済)が必要です。お手元にない方は、健康づくり課健診係へご連絡ください。
※アスタリスク記号がついている健(検)診の受診を希望する方は、健康づくり課健診係へお問い合わせください。
場受診できる医療機関等詳しくは、新宿区ホームページ(**右下**二次元コード)、「健康診査・がん検診のご案内(健(検)診受診券発送時に同封)」でご案内しています。
※40歳～74歳で新宿区国民健康保険以外の健康保険(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(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。

実施医療機関一覧

◆受診の流れ

▶令和6年度の受診券を用意
お手元にない方は、健康づくり課健診係へご連絡ください。

▶医療機関を選び、予約
実施医療機関の一覧は、同封のご案内や新宿区ホームページ(**左下**二次元コード)をご覧ください。

▶受診
受診券、健康保険証を忘れずにお持ちください。
※受診券は台紙からはがさず、そのまま医療機関にお持ちください。

◆主な検査内容 ※診断書は発行しません
▶問診、▶身体計測、▶血圧測定、▶尿検査、▶血液検査

問健康づくり課健診係☎(5273)4207

ヴィレッジ女神湖(長野県立科町)のご利用を

12月20日～令和7年1月5日の利用抽選を行います

受付窓口 ▶月～金曜日…**区保養施設受付**(本庁舎1階)☎(5273)3881(午前9時～午後5時)、▶土・日曜日、祝日等…㈱**日本旅行**☎(5369)3902(午前10時～午後6時)

対区内在住・在勤の方とその同行者
宿泊日数 3泊4日以内(1グループにつき5室以内)
申9月25日(必着)までに宿泊受付窓口と特別出張所で配布している専用往復はがき(1グループにつき1枚)でお申し込みください。結果は全員に10月7日㈪までにお知らせします。当選した方は10月14日㈷までに宿泊受付窓口に電話または直接、利用申請をしてください。期限までに利用申請がない場合は、当選結果(予約)は取り消します。
※抽選後の空室は、通常どおり利用希望日の2か月前の同日～2日前に、宿泊受付窓口で予約を受け付けます。
区の担当課 教育支援課教育活動支援係☎(3232)1058

がけ・擁壁や地下室のある建物の安全確認を

がけ・擁壁の点検

台風や集中豪雨等による土砂災害を防ぐため、がけや擁壁を点検しましょう。区では、土砂災害を防止するため、専門家の派遣や安全化対策工事費の助成をしています。詳しくは、お問い合わせください。

●以下の項目の点検を
▶木の根やツタが擁壁に悪い影響を与えていないか、▶擁壁や擁壁上部から水が染み出していないか、▶擁壁に膨らみはないか、▶水抜き穴はあるか、▶擁壁やブロック等の目地に沿った亀裂はないか、▶地盤が沈下していないか

地下室の浸水対策

浸水した場合、地下室は水圧でドアが開きにくくなります。浸水する可能性がある場合には、地下室から安全な場所へ避難しましょう。浸水被害を軽減するには、止水板の設置や土のうの準備等の対策が有効です。

問建築指導課指導係☎(5273)3745