

10月7日～13日は精神保健福祉普及運動週間です もしかしてうつ病？こんなサインに注意！

うつ病等の精神疾患は誰でもかかる可能性がある病気で、早期発見・治療が大切です。下記のようなサインに気付いたら、家族や友人・同僚など身近にいる信頼できる人に気持ちを打ち明けたり相談しましょう。保健予防課等では、精神疾患の理解のためのパンフレットを配布しています。

☎保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3862

自分で気付くサイン

- ▶ 悲しい・憂鬱な気分・沈んだ気分
- ▶ 何事にも興味がわかず、楽しくない
- ▶ 疲れやすく、元気がない
- ▶ 人に会いたくなくなるほか

周囲が気付くサイン

- ▶ 以前と比べ表情が暗く、元気がない
- ▶ 体調不良の訴えが多くなる
- ▶ 仕事や家事の能率が低下し、ミスが増える
- ▶ 周囲との交流を避けるようになるほか

うつを予防するために

- ▶ 日常にゆとりのある生活を心がけ、十分な安静と休養・睡眠をとる
- ▶ 自分自身のペースを大切に
- ▶ やることの優先順位をつけ、頑張りすぎない
- ▶ スポーツ・趣味・レジャーなど、自分なりのストレス解消法を持つ

こころの悩み相談を行っています

保健センターでは、保健師等によるこころの悩み相談や、精神科医による相談(月1～2回)を受け付けています。

相談先の保健センター

- ▶ 牛込(矢来町6) ☎(3260)6231
- ▶ 四谷(四谷三栄町10-16) ☎(3351)5161
- ▶ 東新宿(新宿7-26-4) ☎(3200)1026
- ▶ 落合(下落合4-6-7) ☎(3952)7161

野菜に首ったけ!

毎月8日はしんじゅく野菜の日

～1日に必要な野菜は350g



10月のレシピ

チキンの和イタリアン

和と洋の味をまとめた平成28年度メニューコンクール優秀賞作品です。この料理1人分 で約80gの野菜がとれます。



材料(2人分)

- ・ダイコン …… 3～4cm
- ・ニンジン …… 1/3本
- ・水 …… 適量
- ・しょうゆ …… 小さじ1
- ・顆粒だし …… 小さじ1/2
- ・鶏もも肉 …… 1枚
- ・塩・こしょう …… 少々
- 「バジルペースト A …… 大さじ1弱
- 「白みそ …… 大さじ1/2
- ・ミニトマト …… 3個
- ・ハーブ(飾り用) …… 適宜

作り方

- ①ダイコン・ニンジンを拍子木切りにする。
- ②①を深めの耐熱皿に入れ、浸るくらいの水、しょうゆ、顆粒だしを加え、皿の半分をラップで覆い、500Wの電子レンジで加熱する(5分程度)。加熱時に出た汁は別にとっておく。
- ③皮を除いた鶏もも肉を一口大に切り、軽く塩・こしょうをし、②と一緒にクッキングペーパーにのせ、キャンディ包みにする。
- ④フライパンに③をのせ、蓋をして中火～弱火で鶏肉に火が通るまでじっくり加熱する(20分程度)。
- ⑤Aを混ぜ合わせ、ソースを作る。②の汁でとろみ加減を調整する。
- ⑥④に火が通ったら皿に盛り付ける。
- ⑦⑤のソースをかけ、半分にしたミニトマト、ハーブを散らす。

☎健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494

東京都シルバーパスの発行(新規購入者用) 1

●70歳以上の方へ

都内在住で70歳以上の方を対象に、都営バス、都営地下鉄、都電荒川線、日暮里・舎人ライナーと都内民営バスに乗りできる「東京都シルバーパス(有効期限令和7年9月30日)」を発行しています。

☎費用 ▶ ①令和6年度の住民税が課税の方…2万510円、▶ ②令和6年度の住民税が非課税の方…1,000円、▶ ③令和6年度の住民税が課税であるが令和5年の合計所得金額が135万円以下の方…1,000円

必要書類 ▶ 住所・氏名・生年月日が確認できるもの(健康保険証、運転免許証等。住民票・パスポートは不可)

※上記②③に該当する方は、次のうちいずれか一点が必要です。

- ▶ 保険料段階区分欄に「1」～「6」のいずれかが記載された令和6年度介護保険料納入(決定)通知書、▶ 令和6年度住民税課税(非課税)証書(1通300円)、▶ 生活保護受給証明書(生活扶助の記載があるもの)

☎70歳になる月の1日(1日が誕生日の方は前月の1日)から申し込みます。費用と必要書類をお持ちの上、取扱窓口(下表)へ。

●有効期限が令和6年9月30日のパスをお持ちの方へ

すでにシルバーパスをお持ちで、更新手続きがお済みでない方は、10月31日(木)までに最寄りのシルバーパス取扱窓口でお手続きください。

取扱窓口	所在地	電話番号	取扱時間
新宿駅西口都バス定期券発売所	西新宿1-1、新宿駅西口バスターミナル地下	☎(3343)7137	午前9時～午後8時(土・日曜日、祝日を除く)
都バス早稲田自動車営業所	西早稲田1-9-23	☎(3208)3492	午前9時～午後8時
都バス渋谷自動車営業所新宿支所	西新宿3-19-1	☎(3377)5334	午前7時～午後8時
都バス小滝橋自動車営業所	中野区東中野5-30-2	☎(3362)7743	午前9時～午後8時
都営地下鉄新宿駅定期券発売所	渋谷区代々木2-1-1 都営大江戸線駅構内	☎(5354)4351	午前8時～午後8時
関東観光	中野区東中野5-23-14	☎(3362)6636	午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

☎東京バス協会(シルバーパス専用窓口) ☎(5308)6950(土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後5時)

無料健康診査を受けましょう 2

●年に1度の健康チェック

☎場の指定医療機関

☎区内在住で、次のいずれかに該当する方(令和7年3月31日時点の年齢)

- ▶ 16歳～39歳の方(学校・勤務先で健診を受ける機会のない方)
- ▶ 40歳～74歳で新宿区国民健康保険に加入している方、生活保護等を受けている方
- ▶ 75歳以上で東京都後期高齢者医療制度に加入している方、生活保護等を受けている方(65歳以上で東京都後期高齢者医療制度に加入している方を含む)

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

受診の流れ

受診には令和6年度の健康診査受診券が必要です(対象の方へ4月・5月に発送済み)。対象の方で受診券をお持ちでない方は、下記ご案内センターへお問い合わせください。

- ▶ 区の指定医療機関を確認・予約…新宿区ホームページ(右二次元コード上)、健診特設WEBサイト(右二次元コード下) <https://kenko-check.jp/shinjuku-city2024/>、または「健康診査・がん検診のご案内(健(検)診受診券発送時に同封)」を確認の上、医療機関へ直接予約してください。

▶ 受診…健康診査受診券と国民健康保険証等をお持ちください。

▶ 結果説明…後日、対面等で通知します。

☎健康づくり課健診係 ☎(5273)4207

特定健康診査・がん検診に関する問い合わせ・受診券の再発行依頼

新宿区健康診査ご案内センター ☎0120(550)272

令和7年1月31日(金)まで(年末年始を除く)の月～金曜日午前9時～午後8時(土・日曜日、祝日は午後6時まで)

