

年に一度の健康チェックで生活習慣病の早期発見・早期改善を 健康診査（特定健診・特定保健指導） がん検診を受けましょう

【問合せ】健康推進課健診係（第2分庁舎分館1階） ☎（5273）4207へ。

■健康診査

- 40歳～74歳の方の健康診査（特定健診・特定保健指導）は医療保険者が実施します

新宿区の国民健康保険に加入している方へは、新宿区が実施します。定期通院中の方も受診できます。

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）へは、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

加入している健康保険に関係なく受診できます（下表）。

区民健康センターでのがん検診は、4月から実施しています（検診票は、予約後に区民健康センターから郵送します）。

……〈健康診査・がん検診共通〉……

【健（検）診票の発送】40歳～74歳で次のいずれかに該当する方へは、誕生月に関わ

らず5月28日（金）ごろに一斉に発送します。

▶新宿区の国民健康保険に加入している方、▶生活保護を受けていて、19年度以降に区の委託医療機関で健康診査・がん検診を受けた方、▶区の委託医療機関で19年度以降にがん検診を受けた方

【受診方法】健（検）診票がお手元に届いたら、同封の「健康診査・がん検診のお知らせ」をご覧ください。健（検）診票が届かない方は、6月1日（火）から健（検）診票等の送付の申し込みを受け付けます。

◆75歳以上の方の健康診査・がん検診

5月から開始しています。予約時に健（検）診票が必要です。健（検）診票がお手元にない方は、電話で健康推進課健診係へ請求してください。

◆16歳～39歳の方の健康診査

4月から開始しています。予約時に健診票は必要ありません。直接、下表の健診予約センターまたは区民健康センターへ予約してください。

■区が実施する健（検）診の内容・対象・実施場所・費用（年齢は23年3月30日現在）

健（検）診の種類		健（検）診の実施場所			費用
		保健センター 健診予約センター ☎（3200）1508（月～金曜日午前9時～午後6時）へ予約	区民健康センター 同センター ☎（3208）2222（月～金曜日午前8時30分～午後5時）へ予約	区の委託医療機関（区内診療所など） 各医療機関へ直接予約	
健康診査（診断書は発行しません）		▶16歳～39歳の方（学校等で健診を受ける機会がある方を除く） ▶40歳～64歳で新宿区の国民健康保険に加入している方・生活保護を受けている方	▶16歳～39歳の方（学校等で健診を受ける機会がある方を除く） ▶40歳～74歳で新宿区の国民健康保険に加入している方・生活保護を受けている方 ▶75歳以上の方	▶40歳～74歳で新宿区の国民健康保険に加入している方・生活保護を受けている方 ▶75歳以上の方	無料
がん検診	前立腺がん検診	健康診査を受診する50歳以上の男性で希望する方 ※区の委託医療機関では、区健康診査を受ける機会のない50歳以上の男性にも実施します			200円
	胃がん検診		20歳以上の方	35歳以上の方	1,900円 大腸がん検診と同時に受診する方は2,400円
	大腸がん検診		20歳以上の方	35歳以上の方	600円 胃がん検診と同時に受診する方は2,400円
	肺がん検診		20歳以上の方、 （胸部X線と喀痰細胞診のセットのみ）	40歳以上の方	900円 喀痰細胞診も受診する方は1,200円
	子宮がん検診		20歳以上の偶数年齢の女性の方 ★ （区民健康センターでは体部細胞診は実施しません）		900円 体部細胞診も受診する方は2,000円
	乳がん検診		40歳以上の偶数年齢の女性の方 ★		800円
	乳がん自己検診 個別指導		30歳～39歳の女性の方		無料

★子宮がん検診・乳がん検診は、奇数年齢で21年度に検診を受けていない方は受診できます。

区民のひろば

☎費用・☎申し込み・☎問い合わせ

この欄は区民の方相互の情報交換の場です。掲載行事は区の主催ではありません。日時・会場等は予定です。各主催者に内容をよく確認の上、ご自分の責任で参加してください。

【問合せ】区政情報課広報係（本庁舎3階） ☎（5273）4064へ。

★催し・講座★

◆講演「認知症の人の理解と心理的ケア」
5月27日（木）午後1時～3時、新宿文化センターで。認知症の方とのコミュニケーションを豊かにする方法。 ☎無料。
☎電話で5月20日（木）まで。先着30名。

☎NPO法人KeiCho（けいちょう）ネット・武藤 ☎（3358）4257

◆高島満恵コンサートに区民10組20名を無料招待
6月4日（金）午後6時30分～8時、西新宿ハーモニックホール（西新宿7）で。「母なる地球を守るために」がテーマのポップスコンサート。 ☎一般は前売り3,500円・当日4,000円。
☎招待は電話で5月25日（火）まで。先着順。☎NPO国際芸術活動支援センター・和田 ☎（3363）7291

◆お笑いライブ「カリスマ芸人待合室」に区民5組10名を無料招待
6月1日（火）・8日（火）・15日（火）午後7時開演、劇団吹きだまりアトリエ（神楽坂6）で。漫才・コント。テレビ等で活躍中の芸人も出

演。同様の催しを23年3月まで毎週火曜日に開催。 ☎一般は前売り1,000円・当日1,300円。☎招待は事前に電話で。先着順。☎ティンカーベル・大島 ☎（3268）7233

◆新宿区手話学習者全体研修会
6月13日（日）午後2時～4時（1時30分開場）、区立障害者福祉センターで。中野佐世子さん（NHK手話ニュースキャスター）の講演。 ☎500円。☎事前に電話で。先着100名。☎新宿区手話サークル・増本 ☎（3357）4776

★サークル紹介・会員募集★

◆いけ花・茶の湯
土曜日または日曜日の午後1時～4時、若松地域センターで。①いけ花…月2回・②茶の湯…月1

回。初心者歓迎。 ☎①月2,000円・②月1,500円（ほかに花代・水屋代が必要）。☎若葉の会いけ花・茶の湯・大塚 ☎（3565）2378

◆いけ花・茶の湯
日曜日または祝日の午前10時から、落合第二地域センターで。いけ花・茶の湯いずれも月1回。初心者対象。 ☎いずれも月1,000円（ほかに花代・水屋代が必要）。☎若葉の会落合・大塚 ☎（3565）2378

◆書道とペン習字
毎月第1・第2・第4月曜日午前9時30分～11時30分、第1・第2・第4水曜日午後3時～5時、落合第一地域センターで。楷書・行書・かな。初心者歓迎。 ☎月3,500円。☎筆の会・中村 ☎（3371）0789

65歳以上の方へ 介護予防のために 生活機能評価を受けましょう

【問合せ】高齢者サービス課介護予防係（本庁舎2階） ☎（5273）4305へ。

生活機能とは、食事や歩行など日常生活に必要な機能のことで、年齢を重ねると少しずつ低下していきます。いつまでも生き生きと過ごすため、現在の生活機能をチェックしましょう。機能の低下が見られる方には、区の介護予防教室をご案内します。

【対象】区内在住で65歳以上（22年3月30日現在）の方（介護保険で「要介護」「要支援」と認定されている方を除く）

※65歳～74歳の方は、加入している医療保険等により実施方法が異なります（右下図）。64歳（22年3月30日現在）で生活機能に不安のある方は、高齢者総合相談センター（下表）へご相談ください。

【費用】無料

生活機能評価の受け方

加入している医療保険等で実施方法が異なります

◆75歳以上の方・区の国民健康保険に加入している方・生活保護を受けている方



区の無料健康診査（年1回受診可、左下表参照）と同時に「介護予防のための生活機能評価」を実施します。健康診査票と一緒に郵送する「介護予防のための基本チェックリスト」に記入し、区民健康センターか区の委託医療機関で健康診査を受けてください。



6月上旬に「生活機能チェックのご案内」を郵送します。案内に沿って、チェックリストの質問にお答えください。



チェックリストの結果が一定の項目数に該当した方は、お住まいの地域の高齢者総合相談センター（下表）へご相談ください。後日、高齢者サービス課から「介護予防のための生活機能検査票」をお送りしますので、区の委託医療機関で検査を受けてください。

●高齢者総合相談センターは高齢者の方の総合的な相談窓口です

高齢者総合相談センター	所在地	電話番号
四谷	左門町9、玉盛ビル1階	(5367) 6770
笹塚町	北山伏町2-12 特別養護老人ホームあかね苑新館内	(3266) 0753
榎町	原町3-84 原町高齢者在宅サービスセンター内	(5367) 6737
若松町	若松町25-19	(5292) 0710
大久保	百人町2-8-13、Fiss1階	(5332) 5585
戸塚	高田馬場1-29-20、安念ビル1階	(3203) 3143
落合第一	中落合2-5-21、聖母ホーム内	(3953) 4080
落合第二	上落合2-22-11 パインフィールドビル3階	(5348) 5566
柏木・角筈	西新宿7-21-21、西新宿成和ビル4階	(5338) 9531
新宿区役所	歌舞伎町1-4-1 高齢者サービス課内（本庁舎2階）	(5273) 4305