

今号の主な内容

2面

新宿エコワン・グランプリにご応募を

2面

民間賃貸住宅の家賃を助成します

4面

人も動物も住みやすいまちを目指して

8面

平和講演会
平和派遣報告会・映画会

8面

国勢調査にご協力を

しんじゅくコール

☎ (3209) 9999

(午前8時～午後10時、1/1～3を除く毎日)

生活習慣を振り返るチャンスです

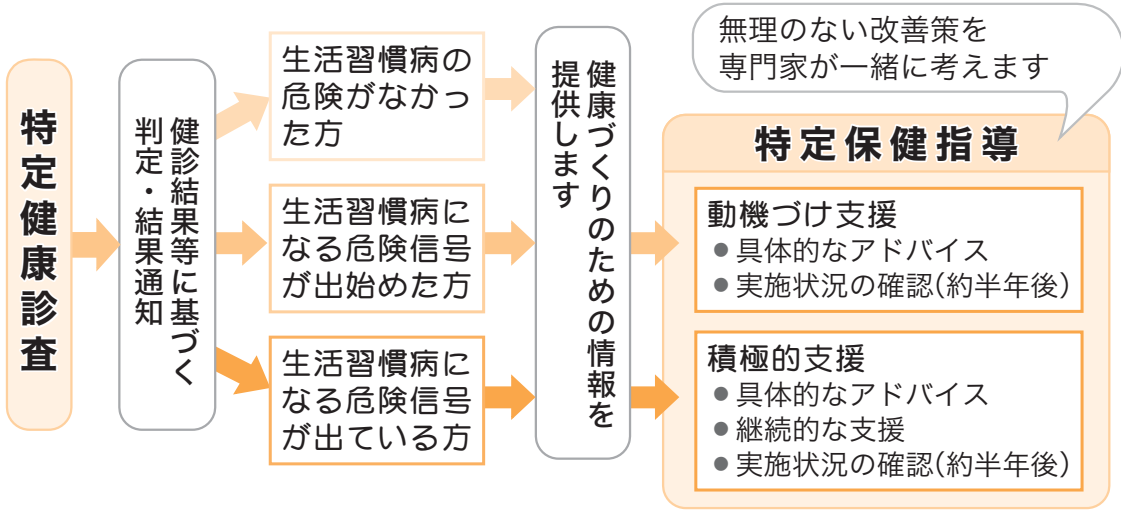
今年は受けましたか 健康診査

健康への関心が高くなっているにもかかわらず、脳卒中・心筋梗塞・糖尿病などの生活習慣病は増え続け、現在、死因の約6割を占めています。生活習慣病の発病に大きく影響しているのが「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」です。こうした状況を改善するため、生活習慣病の予防と早期発見・治療を目的に、メタボリックシンドロームに着目した「特定健康診査・特定保健指導」を、40歳～74歳の方を対象に各医療保険者（健康保険組合など）が実施しています。新宿区の国民健康保険に加入している方へは、原則として新宿区が実施します。

生活習慣病は、ほとんどの場合自覚症状がなく、徐々に進行します。年に1度はご自分の健康状態をチェックし、生活習慣の改善にも役立てましょう。健康診査は定期的に通院している方も受けられます。ぜひご利用ください。

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

特定健康診査・特定保健指導の流れ



健康診査を受けるには

40歳
～74歳

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

新宿区が無料で実施します。22年度の受診は12月31日までです。健診票は、対象の方全員に5月末にお送りしています。健診票をご用意の上、下記の実施場所へ電話予約してください。

健診票がお手元にないときは新宿区役所健康診査ご案内センター☎(5273) 3584(11月30日(火)までの月～金曜日(祝日を除く) 午前9時～午後7時) へ。予約方法もご案内します。

40歳～74歳で国民健康保険に加入し、21年6月1日～22年6月30日に健康診査を受診していない方には、健康診査のご案内のはがきを順次お送りしています。

実施場所	予約先
保健センター（2日制） ※64歳までの方	保健センター専用健診予約センター☎(3200)1508へ健診日の8日前までに予約（月～金曜日の午前9時～午後6時）。翌月の日程は、毎月5日号の「広報しんじゅく」でお知らせしています。
区民健康センター	☎(3208) 2222（月～金曜日の午前8時30分～午後5時）
区の委託医療機関（区内診療所等）	健診票に同封する「健康診査・がん検診のおしらせ」の「実施機関一覧表」から希望の医療機関を選び、直接予約してください。

▶国民健康保険以外の健康保険に加入している方へは各医療保険者（健康保険組合・共済組合・協会けんぽ・国民健康保険組合）が実施します。実施方法等詳しくは、加入している医療保険者へお問い合わせください。

▶16歳～39歳の方・75歳以上の方へは新宿区が無料で実施しています。詳しくは、毎月5日号の「広報しんじゅく」でご案内しています。

特定健康診査・特定保健指導を受けた方の声

特定保健指導で無理のないプランを相談でき、ダイエットに成功しました。このまま続ければ、あきらめていたワンピースも着こなせるのではないかと思います。今年も結果が楽しみです。（40代女性）

5年前まで「自分は大丈夫」だと自信を持っていました。なんの自覚症状もなかったからです。健康診査の結果、収縮期血圧が170もあり、すぐに治療を開始しました。おかげさまで脳梗塞にもならず、毎日元気に過ごしています。通院しながらも毎年の健康診査は必ず受けています。（60代男性）



インフルエンザを予防しましょう

昨年流行した新型インフルエンザの患者は、今のところ少ない状況ですが、再流行のおそれもあります。また、これからの季節は、毎年流行する季節性インフルエンザにも注意が必要です。

新型・季節性とも症状・予防対策・受診方法は同じです。予防を心掛け、かかったときは早めに対処しましょう。

●インフルエンザを予防するには

「食事の前・外出後の手洗い・うがい」

「十分な睡眠とバランスのよい食事」

●インフルエンザにかかったと思ったら

かかりつけ医に電話で連絡し、受診時間等を問い合わせた上で、マスクを着用して早めに受診しましょう。

【問合せ】保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273) 3862へ。

新宿 まち・人・しごと

残暑が続いていますが、高く澄んだ空に少しづつ秋の気配が感じられるようになってきました。さて、中国のGDP(国内総生産)が日本を抜いて世界第2位となったと報道されていますが、区内には中国からの留学生や経済活動に携わっている方が多く暮らしています。▼日本と中国には不幸な歴史もありましたが草の根レベルでは人々の深い交流がありました。中国の近代化に力を尽くし「国父」と呼ばれる孫文も日本とつながりが深く、彼の活躍を支えた日本人・梅屋庄吉は新宿ゆかりの人です。▼梅屋は映画会社「日活」を創業した実業家で、百人町二丁目に屋敷と撮影所を構えていました。梅屋の曾孫で日比谷松本楼常務の小坂文乃さんの著書「革命をプロデュースした日本人」によれば、梅屋は孫文と友情を結び、「君は兵を挙げよ、我は財を挙げて支援す」と、生涯にわたり活動を支え続けたとのこと。その額は、現在の金額で1兆円ともいわれています。▼孫文と宋家の三姉妹の次女である宋慶齡の結婚式も、百人町の梅屋の屋敷で行われました。こうした梅屋と孫文の交流は、上海万博の日本館でも先月展示されました。▼新宿のまちを舞台に、このような日中の交流が行われていたことは象徴的です。外国人旅行者の満足度が一番高いまちでもある新宿は、これから多文化共生を進め、人々の交流が多様な実りを結びこことを願っています。

区長 なかやま ひろこ
中山 弘子