

「広報しんじゅく」の配布場所が増えました
公衆浴場とファミリーマートでも配布

東京都公衆浴場業生活衛生同業組合新宿支部のご協力により、1月15日号から区内30か所の浴場で配布を開始しました。また、㈱ファミリーマートのご協力により、2月5日号から区内50店舗（四谷・牛込・高田馬場・大久保・新宿駅東口地区の一部）で配布を開始しました。配布場所等

もっと新宿を知ろう！みんなで情報を伝えよう！

新宿区地域ポータル Shinjuku Note しんじゅくノート 利用方法説明会 情報発信の方法を説明します

オープン1周年を迎えた「しんじゅくノート」は、区民の皆さん・行政・店舗等の事業者が、新宿に関する情報をインターネット上で発信する官民協働運営の地域情報サイトです。

「イベントのお知らせをしたい」「サークルの仲間を増やしたい」「身近な疑問を聞いてみたい」けれど「カキコミ」の方法がよく分からないという方に、情報発信の方法をご説明します。携帯電話をお持ちの方には、携帯電話からの利用方法もご説明します。

【日時】2月16日(水)午後6時30分～7時30分
【対象】区内在住・在勤・在学の方、区内で活動する団体の方、20名
【内容】▶見てみよう「しんじゅくノート」ってどんなサイト、▶書き込んでみよう（会員登録・イベントPR・サークルの仲間募集ほか）
【費用】無料
【会場・申込み】当日直接、区役所本庁舎3階301会議室へ。先着順。
※区役所本庁舎夜間通入口（建物裏側地下1階）をご利用ください。
【問合せ】区政情報課広報係（本庁舎3階） ☎（5273）4064へ。

「新活力」で創造する、やすらぎとにぎわいのまち

しんじゅくノート

新宿の出身・子育て情報を知りたい

転入・転出の手続きはどうすればいい？

地域の音楽サークルに参加したい

新宿のおすすめ散歩コースは？

しんじゅくノートURL

パソコンから
http://shinjuku.mypf.net/
携帯電話から
http://shinjuku.mypf.net/m/

携帯電話用
二次元コード

QRコード

年に1度の健康チェック・無料健康診査（3月分）

対象者・実施場所

区が実施する健診の対象	健診の実施場所（日程等は下記ア～ウ参照）		
	保健センター	区民健康センター	区の委託医療機関
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）（※1）	○	○	
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（※2）	○ （64歳まで）	○	○
75歳以上の方（※2）		○	○

（※1）健診票は必要ありません。下記ア・イに電話で予約してください。
（※2）やむを得ず22年12月までに受診できなかった方が対象です。健診票をご用意の上、下記ア～ウに電話で予約してください。2月～3月に健康診査を受ける場合も、有効期限が22年12月31日の健診票をそのままご使用ください。健診票がお手元にない方は、電話で健康推進課健診係 ☎（5273）4207へ請求してください。

- ▶新宿区の国民健康保険に加入している40歳～74歳の方には、メタボリックシンドロームに着目した健康診査（特定健診・特定保健指導）を実施しています。2月～3月に受診する方は、特定保健指導の対象となった場合でも特定保健指導は受けられません。
- ▶40歳～74歳で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）の特定健診は、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。

健診内容

問診、身体・腹囲測定、血圧、尿検査、血液検査ほか。50歳以上の男性で希望する方は、前立腺がん検診（200円）を同時に受診できます。診断書は発行しません。

3月の日程

ア 保健センター（2日制）

健診希望日の8日前までに、保健センター専用健診予約センター ☎（3200）1508へ予約（月～金曜日の午前9時～午後6時）

健診と結果説明の2日制。両日とも会場へおいでください。
【日時】▶健診日…3月2日(水)、▶医師による結果説明と健康相談…3月23日(水)
実施時間はいずれも午前9時～11時
【会場】西新宿保健センター（西新宿7-5-8）
【追加検査】骨粗しょう症予防検診（20歳以上の方・300円）

イ 区民健康センター（新宿7-26-4）

☎（3208）2222へ予約（月～金曜日の午前8時30分～午後5時）
【日時】月～金曜日と3月13日(日)。時間は午前中
【結果通知】3～4週間後に郵送で通知
【追加検査(日曜日を除く)】骨粗しょう症検診・がん検診（各検診ごとに曜日を決めて実施・20歳以上の方・有料）

ウ 区の委託医療機関（区内診療所など）

【申込み】健診票に同封の一覧表からご希望の医療機関を選び、直接予約
【結果通知】後日、対面等で通知
【追加検査】がん検診(有料)を実施している医療機関もあります。一覧表でご確認ください。受診には検診票が必要です。お手元にない方は、健康推進課健診係へ請求してください。

【問合せ】健康推進課健診係（第2分庁舎分館1階） ☎（5273）4207へ。
※4月の健康診査は16歳～39歳の方を対象に実施します。日程は「広報しんじゅく」3月5日号でお知らせします。

呼吸器健康相談

【日時】3月30日(水)午後1時

●認知症になっても自分らしく生きるには

【日時】2月28日(月)午後2時

四谷保健センターの移転
2月7日(月)に仮庁舎（本塩町2）から元の所在地（四谷4-17）に移転します。電話番号は変わりません。一部の健診等は四谷ひろば（四谷4-20）で実施します。

認知症を知るための講演会
●誰でも何歳からでも「コツコツと」

【日時・内容】▼①2月25日（金）：講演「骨粗しょう症の予防と最新の治療法」（金谷

牛込保健センター 井天町50 ☎(3260)6231
四谷保健センター 四谷4-17(2月7日(月)から) ☎(3351)5161
西新宿保健センター 西新宿7-5-8 ☎(3369)7118
落合保健センター 下落合4-6-7 ☎(3952)7161



【会場】西新宿保健センター
【対象】区内在住の15歳以上で、せき・たん・息切れなど呼吸器の症状でお悩みの方、10名程度
【内容】問診・胸部X線撮影・肺機能検査・専門医の診察と保健師の指導。すでに診断を受けている方の療養相談もお受けします。

【申込み】電話で保健予防課保健相談係（第2分庁舎分館1階） ☎（5273）3862へ。先着順。

骨粗しょう症予防教室

【日時】3月1日(火)午後2時～4時

【対象】区内在住で神経難病の方と家族、30名

【会場】大久保地域センター（大久保2-12-7）

【内容】歌と簡単なストレッチ（加藤晶子・音楽療法士、小野靖子・ピアニスト）

難病講演会「音楽療法」

【日時】3月1日(火)午後2時～4時

【対象】区内在住で神経難病の方と家族、30名

【会場】大久保地域センター（大久保2-12-7）

【内容】歌と簡単なストレッチ（加藤晶子・音楽療法士、小野靖子・ピアニスト）

【申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。

若がいり講座（3日制）

●地域の仲間と元気をキープ

【日時・内容】話と実技。

▼①3月3日(水)：予防できる認知症の話「脳は使って鍛えよう」（保健師）、▼②10日(木)：案外知らない口の働きや食生活のコツ「しつかりかんでおいしく食べよう」（栄養士・歯科衛生士）、▼③17日(木)：家でもできる運動「いつまでも元気に歩こう」（理学療法士、いずれも午後2時～4時）

【対象】区内在住の65歳以上で3日とも参加できる方、30名

【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。

幸一・東京女子医科大学病院整形外科医師）、▼②3月4日(金)：日常生活の注意と食事のポイント、料理の試食（保健師・栄養士）、いずれも午後2時～4時、全2日

【対象】区内在住・在勤の方、50名

【内容】「認知症って予防できるの？頼れる人は誰ですか？」（繁田雅弘／首都大学東京健康福祉学部教授・精神科医師）

【申込み】電話で保健予防課保健相談係（第2分庁舎分館1階） ☎（5273）3862へ。先着順。

【日時】3月1日(火)午後2時～4時

【対象】区内在住で神経難病の方と家族、30名

【会場】大久保地域センター（大久保2-12-7）

【内容】歌と簡単なストレッチ（加藤晶子・音楽療法士、小野靖子・ピアニスト）

【申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。

【日時・内容】話と実技。

▼①3月3日(水)：予防できる認知症の話「脳は使って鍛えよう」（保健師）、▼②10日(木)：案外知らない口の働きや食生活のコツ「しつかりかんでおいしく食べよう」（栄養士・歯科衛生士）、▼③17日(木)：家でもできる運動「いつまでも元気に歩こう」（理学療法士、いずれも午後2時～4時）

【対象】区内在住の65歳以上で3日とも参加できる方、30名

【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。

【日時・内容】話と実技。

▼①3月3日(水)：予防できる認知症の話「脳は使って鍛えよう」（保健師）、▼②10日(木)：案外知らない口の働きや食生活のコツ「しつかりかんでおいしく食べよう」（栄養士・歯科衛生士）、▼③17日(木)：家でもできる運動「いつまでも元気に歩こう」（理学療法士、いずれも午後2時～4時）

【対象】区内在住の65歳以上で3日とも参加できる方、30名

【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。

【日時・内容】話と実技。

▼①3月3日(水)：予防できる認知症の話「脳は使って鍛えよう」（保健師）、▼②10日(木)：案外知らない口の働きや食生活のコツ「しつかりかんでおいしく食べよう」（栄養士・歯科衛生士）、▼③17日(木)：家でもできる運動「いつまでも元気に歩こう」（理学療法士、いずれも午後2時～4時）

【対象】区内在住の65歳以上で3日とも参加できる方、30名

【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。

【日時・内容】話と実技。

▼①3月3日(水)：予防できる認知症の話「脳は使って鍛えよう」（保健師）、▼②10日(木)：案外知らない口の働きや食生活のコツ「しつかりかんでおいしく食べよう」（栄養士・歯科衛生士）、▼③17日(木)：家でもできる運動「いつまでも元気に歩こう」（理学療法士、いずれも午後2時～4時）

【対象】区内在住の65歳以上で3日とも参加できる方、30名

【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。

【日時・内容】話と実技。

▼①3月3日(水)：予防できる認知症の話「脳は使って鍛えよう」（保健師）、▼②10日(木)：案外知らない口の働きや食生活のコツ「しつかりかんでおいしく食べよう」（栄養士・歯科衛生士）、▼③17日(木)：家でもできる運動「いつまでも元気に歩こう」（理学療法士、いずれも午後2時～4時）

【対象】区内在住の65歳以上で3日とも参加できる方、30名

【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。

【日時・内容】話と実技。

▼①3月3日(水)：予防できる認知症の話「脳は使って鍛えよう」（保健師）、▼②10日(木)：案外知らない口の働きや食生活のコツ「しつかりかんでおいしく食べよう」（栄養士・歯科衛生士）、▼③17日(木)：家でもできる運動「いつまでも元気に歩こう」（理学療法士、いずれも午後2時～4時）

【対象】区内在住の65歳以上で3日とも参加できる方、30名

【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。

【日時・内容】話と実技。

▼①3月3日(水)：予防できる認知症の話「脳は使って鍛えよう」（保健師）、▼②10日(木)：案外知らない口の働きや食生活のコツ「しつかりかんでおいしく食べよう」（栄養士・歯科衛生士）、▼③17日(木)：家でもできる運動「いつまでも元気に歩こう」（理学療法士、いずれも午後2時～4時）

【対象】区内在住の65歳以上で3日とも参加できる方、30名

【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。

【日時・内容】話と実技。

▼①3月3日(水)：予防できる認知症の話「脳は使って鍛えよう」（保健師）、▼②10日(木)：案外知らない口の働きや食生活のコツ「しつかりかんでおいしく食べよう」（栄養士・歯科衛生士）、▼③17日(木)：家でもできる運動「いつまでも元気に歩こう」（理学療法士、いずれも午後2時～4時）

【対象】区内在住の65歳以上で3日とも参加できる方、30名

【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。

【日時・内容】話と実技。

▼①3月3日(水)：予防できる認知症の話「脳は使って鍛えよう」（保健師）、▼②10日(木)：案外知らない口の働きや食生活のコツ「しつかりかんでおいしく食べよう」（栄養士・歯科衛生士）、▼③17日(木)：家でもできる運動「いつまでも元気に歩こう」（理学療法士、いずれも午後2時～4時）

【対象】区内在住の65歳以上で3日とも参加できる方、30名

【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。

【日時・内容】話と実技。

▼①3月3日(水)：予防できる認知症の話「脳は使って鍛えよう」（保健師）、▼②10日(木)：案外知らない口の働きや食生活のコツ「しつかりかんでおいしく食べよう」（栄養士・歯科衛生士）、▼③17日(木)：家でもできる運動「いつまでも元気に歩こう」（理学療法士、いずれも午後2時～4時）

【対象】区内在住の65歳以上で3日とも参加できる方、30名

【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。

【日時・内容】話と実技。

▼①3月3日(水)：予防できる認知症の話「脳は使って鍛えよう」（保健師）、▼②10日(木)：案外知らない口の働きや食生活のコツ「しつかりかんでおいしく食べよう」（栄養士・歯科衛生士）、▼③17日(木)：家でもできる運動「いつまでも元気に歩こう」（理学療法士、いずれも午後2時～4時）

【対象】区内在住の65歳以上で3日とも参加できる方、30名

【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。

【日時・内容】話と実技。

▼①3月3日(水)：予防できる認知症の話「脳は使って鍛えよう」（保健師）、▼②10日(木)：案外知らない口の働きや食生活のコツ「しつかりかんでおいしく食べよう」（栄養士・歯科衛生士）、▼③17日(木)：家でもできる運動「いつまでも元気に歩こう」（理学療法士、いずれも午後2時～4時）

【対象】区内在住の65歳以上で3日とも参加できる方、30名

【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。

【日時・内容】話と実技。

▼①3月3日(水)：予防できる認知症の話「脳は使って鍛えよう」（保健師）、▼②10日(木)：案外知らない口の働きや食生活のコツ「しつかりかんでおいしく食べよう」（栄養士・歯科衛生士）、▼③17日(木)：家でもできる運動「いつまでも元気に歩こう」（理学療法士、いずれも午後2時～4時）

【対象】区内在住の65歳以上で3日とも参加できる方、30名

【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。

【日時・内容】話と実技。

▼①3月3日(水)：予防できる認知症の話「脳は使って鍛えよう」（保健師）、▼②10日(木)：案外知らない口の働きや食生活のコツ「しつかりかんでおいしく食べよう」（栄養士・歯科衛生士）、▼③17日(木)：家でもできる運動「いつまでも元気に歩こう」（理学療法士、いずれも午後2時～4時）

【対象】区内在住の65歳以上で3日とも参加できる方、30名

【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。

【日時・内容】話と実技。

▼①3月3日(水)：予防できる認知症の話「脳は使って鍛えよう」（保健師）、▼②10日(木)：案外知らない口の働きや食生活のコツ「しつかりかんでおいしく食べよう」（栄養士・歯科衛生士）、▼③17日(木)：家でもできる運動「いつまでも元気に歩こう」（理学療法士、いずれも午後2時～4時）

【対象】区内在住の65歳以上で3日とも参加できる方、30名

【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。

【日時・内容】話と実技。

▼①3月3日(水)：予防できる認知症の話「脳は使って鍛えよう」（保健師）、▼②10日(木)：案外知らない口の働きや食生活のコツ「しつかりかんでおいしく食べよう」（栄養士・歯科衛生士）、▼③17日(木)：家でもできる運動「いつまでも元気に歩こう」（理学療法士、いずれも午後2時～4時）

【対象】区内在住の65歳以上で3日とも参加できる方、30名

【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。

【日時・内容】話と実技。

▼①3月3日(水)：予防できる認知症の話「脳は使って鍛えよう」（保健師）、▼②10日(木)：案外知らない口の働きや食生活のコツ「しつかりかんでおいしく食べよう」（栄養士・歯科衛生士）、▼③17日(木)：家でもできる運動「いつまでも元気に歩こう」（理学療法士、いずれも午後2時～4時）

【対象】区内在住の65歳以上で3日とも参加できる方、30名

【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。

【日時・内容】話と実技。

▼①3月3日(水)：予防できる認知症の話「脳は使って鍛えよう」（保健師）、▼②10日(木)：案外知らない口の働きや食生活のコツ「しつかりかんでおいしく食べよう」（栄養士・歯科衛生士）、▼③17日(木)：家でもできる運動「いつまでも元気に歩こう」（理学療法士、いずれも午後2時～4時）

【対象】区内在住の65歳以上で3日とも参加できる方、30名

【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。

【日時・内容】話と実技。

▼①3月3日(水)：予防できる認知症の話「脳は使って鍛えよう」（保健師）、▼②10日(木)：案外知らない口の働きや食生活のコツ「しつかりかんでおいしく食べよう」（栄養士・歯科衛生士）、▼③17日(木)：家でもできる運動「いつまでも元気に歩こう」（理学療法士、いずれも午後2時～4時）

【対象】区内在住の65歳以上で3日とも参加できる方、30名

【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。

【日時・内容】話と実技。

▼①3月3日(水)：予防できる認知症の話「脳は使って鍛えよう」（保健師）、▼②10日(木)：案外知らない口の働きや食生活のコツ「しつかりかんでおいしく食べよう」（栄養士・歯科衛生士）、▼③17日(木)：家でもできる運動「いつまでも元気に歩こう」（理学療法士、いずれも午後2時～4時）

【対象】区内在住の65歳以上で3日とも参加できる方、30名

【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。

【日時・内容】話と実技。

▼①3月3日(水)：予防できる認知症の話「脳は使って鍛えよう」（保健師）、▼②10日(木)：案外知らない口の働きや食生活のコツ「しつかりかんでおいしく食べよう」（栄養士・歯科衛生士）、▼③17日(木)：家でもできる運動「いつまでも元気に歩こう」（理学療法士、いずれも午後2時～4時）

【対象】区内在住の65歳以上で3日とも参加できる方、30名

【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。

【日時・内容】話と実技。

▼①3月3日(水)：予防できる認知症の話「脳は使って鍛えよう」（保健師）、▼②10日(木)：案外知らない口の働きや食生活のコツ「しつかりかんでおいしく食べよう」（栄養士・歯科衛生士）、▼③17日(木)：家でもできる運動「いつまでも元気に歩こう」（理学療法士、いずれも午後2時～4時）

【対象】区内在住の65歳以上で3日とも参加できる方、30名

【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。

【日時・内容】話と実技。

▼①3月3日(水)：予防できる認知症の話「脳は使って鍛えよう」（保健師）、▼②10日(木)：案外知らない口の働きや食生活のコツ「しつかりかんでおいしく食べよう」（栄養士・歯科衛生士）、▼③17日(木)：家でもできる運動「いつまでも元気に歩こう」（理学療法士、いずれも午後2時～4時）

【対象】区内在住の65歳以上で3日とも参加できる方、30名

【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。

【日時・内容】話と実技。

▼①3月3日(水)：予防できる認知症の話「脳は使って鍛えよう」（保健師）、▼②10日(木)：案外知らない口の働きや食生活のコツ「しつかりかんでおいしく食べよう」（栄養士・歯科衛生士）、▼③17日(木)：家でもできる運動「いつまでも元気に歩こう」（理学療法士、いずれも午後2時～4時）

【対象】区内在住の65歳以上で3日とも参加できる方、30名

【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。

【日時・内容】話と実技。

▼①3月3日(水)：予防できる認知症の話「脳は使って鍛えよう」（保健師）、▼②10日(木)：案外知らない口の働きや食生活のコツ「しつかりかんでおいしく食べよう」（栄養士・歯科衛生士）、▼③17日(木)：家でもできる運動「いつまでも元気に歩こう」（理学療法士、いずれも午後2時～4時）

【対象】区内在住の65歳以上で3日とも参加できる方、30名

【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。

【日時・内容】話と実技。

▼①3月3日(水)：予防できる認知症の話「脳は使って鍛えよう」（保健師）、▼②10日(木)：案外知らない口の働きや食生活のコツ「しつかりかんでおいしく食べよう」（栄養士・歯科衛生士）、▼③17日(木)：家でもできる運動「いつまでも元気に歩こう」（理学療法士、いずれも午後2時～4時）

【対象】区内在住の65歳以上で3日とも参加できる方、30名

【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。

【日時・内容】話と実技。

▼①3月3日(水)：予防できる認知症の話「脳は使って鍛えよう」（保健師）、▼②10日(木)：案外知らない口の働きや食生活のコツ「しつかりかんでおいしく食べよう」（栄養士・歯科衛生士）、▼③17日(木)：家でもできる運動「いつまでも元気に歩こう」（理学療法士、いずれも午後2時～4時）

【対象】区内在住の65歳以上で3日とも参加できる方、30名

【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。

【日時・内容】話と実技。

▼①3月3日(水)：予防できる認知