

今号の主な内容

2面

区立中学校 公開と説明会

3面

新しい国民健康保険証をお送りしました

4面

9月20日～26日は動物愛護週間 備えよう!いつも一緒にいたいから

7面

新しい子宮頸がん予防ワクチンの接種について

8面

10月から 区民税・国民健康保険料の催告センターを開設

8面

民間賃貸住宅家賃助成

新

報

広報しんじゅく

しんじゅくコール

☎(3209)9999 FAX(3209)9900

土・日曜日、夜間もご案内 午前8時～午後10時

「新宿力」で創造する、
やすらぎとにぎわいのまち

平成23年(2011年)

9・15

第2007号

発行 新宿区 編集 区政情報課 (毎月5・15・25日発行)

〒160-8484 新宿区歌舞伎町1-4-1 ☎(3209)1111

ホームページ☎ http://www.city.shinjuku.lg.jp/

携帯電話版☎ http://www.city.shinjuku.lg.jp/m/

携帯電話用二次元コード

40歳～74歳の方対象

特定健康診査で

生活習慣病を予防

区では、生活習慣病の予防を目的とした「特定健康診査」を、40歳～74歳で新宿区の国民健康保険に加入している方を対象に実施しています。

ご自分の健康状態をチェックし、生活習慣の改善に役立てましょう。

【問合せ】健康推進課健診係（第2分庁舎分館1階）
☎ (5273) 4207・FAX (5273) 3930へ。

特定健康診査とは

糖尿病や高脂血症などの生活習慣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。

特定健康診査は、メタボリックシンドロームに着目した健診で、40歳～74歳の方を対象に各医療保険者が実施しています(主な検査項目は右図)。

特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症の危険が高い方には、「特定保健指導」を実施しています。医師・保健師・管理栄養士等と一緒に、無理のない生活習慣の改善策を考えます。

問診

現在の健康状態等を伺います

身体測定

身長・体重・腹囲を測定します

検尿

尿の糖・たんぱく・潜血を検査します

採血

血糖値・中性脂肪・コレステロール値などを検査します

血圧測定

拡張期血圧(最小値)と収縮期血圧(最大値)を測定します

特定健康診査を受けるには

40歳～74歳で新宿区の国民健康保険に加入している方には、新宿区が無料で実施しています。

23年度の受診は12月末までです。受診には健診票が必要で、対象の方には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で予約をしてください。また、6月30日現在で受診していない方には、ご案内のはがきを9月16日(金)にお送りします。

健康診査・がん検診

ご案内

健康診査・がん検診のご案内

実施場所	予約先
保健センター ※64歳までの方	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へ予約してください。 ※受付時間は月～金曜日の午前9時～午後6時 ※健診と結果説明の2日制 ※翌月の日程は、毎月5日号の「広報しんじゅく」に掲載
区民健康センター (新宿7-26-4)	区民健康センター☎(3208)2222へ予約してください。 ※受付時間は月～金曜日の午前8時30分～午後5時 ※結果は郵送で通知
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・がん検診のご案内」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。 ※結果は対面等で通知

※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。

健診票が手元にない

予約方法が分からない

新宿区役所健康診査ご案内センター

☎(5291)1410

開設日時 9月20日(火)～11月30日(水)の月～金曜日
(祝日を除く) 午前9時～午後7時

区の特定健康診査を受診していない方に電話をおかけし、受診の確認・健診票の再発行・健康診査についてのご案内をさせていただきます。ご不明な点など、お気軽にお問い合わせください。

年に1度は健康診査を受けましょう

16歳～39歳の方・75歳以上の方・40歳～74歳で生活保護を受けている方の健康診査は、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。

区長 中山 弘子

9月1日は「防災の日」。

東日本大震災から半年を経て、誰もが多くのことを考え、感じていることと思います。今回、津波により灰じんに帰した街並みと、何事もなかったかのような街並みが併存しています。津波の恐ろしさの一方で、多くの建築物は地震に耐えたのです。▼地震等の災害時には、自助、共助、公助が基本です。有名になった「津波でんでんこ」。この言葉は非情にも聞こえますが、災害時には誰もが自分の命を自分で守る、自助がまず基本であることを物語っています。命を守るための耐震診断・補強を進めましょう。区の支援もぜひ活用してください。▼次に共助です。区や消防、警察は、地域全体の被害を最小限に食い止める観点から活動を行うため、限られた時間の中で全ての被災者を助けることは物理的に困難であり、地域で助け合うことが必要です。阪神・淡路大震災でも、多くの方々が地域の皆さんによって助け出されました。避難所の運営も地域の皆さんが中心になって行うこととしています。各地域の避難所運営管理訓練に、ぜひ参加してください。▼そして、公助です。区は地域防災計画のもと消防や警察と密接に連携して、区民の生命・財産を守るため減災社会づくりに取り組んでいます。情報伝達については、今回の震災でツイッターが大きな役割を果たしたことを受け、区でも4月1日から始めています。▼発災時には、まず自分や家族の命を守って、互いに助け合ひましょう。人と人とのつながりによる安全で安心な、逃げなくてはまち・新宿の実現へ向けて、時間との競争の中で、全力で取り組んでまいります。