区のサービス・手続き・施設のご案内は ★しんじゅくコール★
☎(3209)9999 午前8時～午後10時 FAX(3209)9900

ヴィレッジ女神湖のご利用を

（長野県立科町）

【受付窓口】日本通運㈱東京旅行支店新宿区役所内営業所（第1分庁舎地下2階）
☎(5273)3881
【営業時間】月～金曜日（祝日等を除く）午前9時～午後5時
※土・日曜日、祝日等は日本通運㈱東京旅行支店☎(3573)8350（午前10時～午後6時）へ。

★一般宿泊利用
【対象】区内在住・在勤の方と同行する方
【申込み】利用日の2か月前の同日から2日前まで、電話・窓口で受け付け（ゴールデンウイーク・夏休み・年末年始期間の利用は抽選。詳しくは「広報しんじゅく」、新宿区ホームページでご案内します）
※年末年始の利用抽選は終了しています。抽選後の空き室は、通常どおり窓口で予約を受け付けます。

★12月のイベント
宿泊する方が対象です。
●ゆず湯に入ろう
【開催日】12月21日㈮・22日㈯
●サンタがやってくる
【開催日・内容】▼12月22日㈯～24日㈷…小学生以下のお子さんにクリスマスプレゼント、▼12月23日㈷…クリスマス特別メニューの夕食
●手打ち麺の年越しそばを提供
【日時】12月31日㈪午後11時から
【問合せ】**ヴィレッジ女神湖**
☎0267(55)6100へ。

★観光バスツアー
【バス受付窓口】あんしん宿予約センター☎(3263)1415（午前9時～午後5時。土・日曜日、祝日等も営業）へ。
ヴィレッジ女神湖の宿泊・往復バス・観光がセットになっています。出発日の2か月前の同日から、宿泊予約も含め、バス受付窓口で受け付けます。料金等詳しくは、バス受付窓口へお問い合わせください。ヴィレッジ女神湖のホームページ（HP http://www.megamiko.jp/）でもご案内しています。
【対象】区内在住・在勤の方と同行する方
【バス経路】新宿駅周辺～観光地～ヴィレッジ女神湖
●12月のツアー
12月8日㈯～9日㈰…栗の里小布施と富岡製糸場（1泊2日）
【区の担当課】**教育支援課教育活動支援係**☎(3232)1058

ニコッといい歯 鏡で観察してみませんか

11月8日は いい歯の日

お口の健康には、自己管理も専門的な管理も大切です。この機会に健診を受けたり医療機関を受診して、口の中を健康に保ちましょう。
【問合せ】**健康推進課健康事業係**（第2分庁舎分館1階）☎(5273)3047・FAX(5273)3930へ。

★**区内指定歯科医療機関委託事業**
健診の対象で受診票をお持ちでない方は、健康推進課健康事業係へご連絡ください。
●歯科健康診査
【対象】30歳、40歳～50歳、55歳、60歳、70歳の方。寝たきりなどの方には歯科医師が訪問します（24年度は12月31日㈪まで）。
【費用】400円（健診を受けた医療機関で支払い）。70歳の方、生活保護を受けている世帯、住民税非課税世帯（受診前に非課税を確認するための同意書を区に提出）は無料
●歯と口の健康チェックとフッ化物歯面塗布（年2回）
【対象】平成18年4月2日～22年4月1日生まれのお子さん（24年度は25年3月31日㈰まで。健康チェックのみでも受けられます）
●妊婦歯科健康診査
【対象】妊娠中の方（里帰り出産等の場合には、産後1年まで受診できます）。受診票は、母子健康手帳と一緒にお渡しします。

歯や歯肉の病気が、全身の健康に影響を及ぼしていることが分かっています。特に最近の研究では、歯周病の進行が糖尿病の病状に影響を与えることが分かっています。また、糖尿病が進行すると歯周病も悪化しやすく、歯を支える骨（歯槽骨）まで炎症が進むこともあります。
歯周病は症状を感じないまま進行し、気がついたときには重症となっていることから、口の中の「サイレントキラー（静かな殺し屋）」とも呼ばれます。定期的に健診や受診をしましょう。

区の歯科事業のご利用を

区内在住の方が対象です。
★**保健センターの事業**
歯科衛生相談（1～2歳児）、義歯・矯正・ドライマウス専門相談、もぐもぐごっくん歯科相談（離乳期～就学前のお子さんの食べ方相談）、産婦歯科相談、歯周病予防相談を実施しています。詳しくは、お近くの保健センターにお問い合わせください。

保健

牛込保健センター 弁天町50	☎(3260)6231
四谷保健センター 四谷4-17	☎(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

講演「眠りと健康」

【日時】11月13日㈫午後6時30分～8時30分
【会場】戸塚地域センター（高田馬場2―18―1）
【対象】区内在住・在勤の方、30名
【内容】不眠やストレスによる睡眠障害を解説（中島俊・東京医科大学病院睡眠学講座助手）
【会場・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。

薬物乱用防止キャンペーン

【日時】11月17日㈯午後1時から
【会場】新宿駅東口広場
【内容】リーフレット・キャンペーングッズの配布、パネル・ポスター・薬物見本の展示
【主催】東京都薬物乱用防止推進新宿地区協議会
【問合せ】**衛生課環境衛生第二係**（第2分庁舎3階）☎(5273)3845へ。

ぜん息・アレルギー予防相談

【日時】12月5日㈬午後1時15分～3時に受け付け
【会場】西新宿保健センター
【対象】区内在住の15歳未満で、ぜん息・アトピー性皮膚炎などのアレルギー症状でお悩みの方、10名
【内容】問診、専門医の診察、保健師・栄養士の相談、住まいの環境衛生相談
【申込み】電話で11月21日㈬までに**健康推進課公害保健係**（第2分庁舎分館1階）☎(5273)3048へ。先着順。

10月の新宿区の人口 1日現在

（増減は前月比）
住民基本台帳人口319,892人（615人増）
世帯数　197,173世帯（462世帯増）

	日本人	外国人
人口計	287,173人（74人増）	32,719人（541人増）
男	143,728人（90人増）	15,777人（237人増）
女	143,445人（16人減）	16,942人（304人増）

年に1度の健康チェック・無料健康診査（12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（日程等は右記ア～イ参照） 保健センター	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（※3）		○

（※1）健診票は必要ありません。**右記ア**に電話で予約してください。
（※2）5月末にお送りした健診票をご用意の上、**右記ア・イ**に電話で予約してください。
（※3）健診票（21年度以降に区の健康診査を受けた方には4月末にお送りしています）をご用意の上、**右記イ**に電話で予約してください。
★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。
▶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 ■

※診断書は発行しません。
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。

■ 12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・会場】**下表**のとおり。受け付け時間はいずれも午前9時～10時30分
【結果説明】3～4週間後の指定日に、医師による結果説明と健康相談を実施
【追加検診】骨粗しょう症予防検診（20歳以上の方・300円）

健診会場		牛込保健センター（弁天町50）	西新宿保健センター（西新宿7―5―8）	落合保健センター（下落合4―6―7）
第1回	健診日	12月11日㈫	12月 5日㈬	12月13日㈭
	結果説明	1月 8日㈫	12月26日㈬	1月10日㈭
第2回	健診日		12月19日㈬	
	結果説明		1月16日㈬	

※四谷保健センター（四谷4―17）は当分の間、健康診査を休止します。

イ　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
【追加検診】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。

※区民健康センター（大久保3―1―1、旧戸山中学校）☎(3208)2222は、12月・25年1月の平日の健康診査を休止します。詳しくは、同センターへお問い合わせください。

【問合せ】**健康推進課健診係**（第2分庁舎分館1階）☎(5273)4207・FAX(5273)3930へ。
※毎月5日号の「広報しんじゅく」で翌月の日程をお知らせしています。