

- 2面 しんじゅく耐震フォーラム 建築ふれあいフェア2014
- 3面 10月1日から 生活支援相談窓口を開設
- 8面 臨時福祉給付金 子育て世帯臨時特例給付金 申請の期限は12月17日
自転車に盗まれる被害が急増しています



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

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

心身ともに健やかにくらせるまちを目指して

40歳～74歳の方へ

特定健康診査を 受けましょう

生活習慣病
早期発見の
チャンス

年に1度は
健康チェック
無料で受診
できます

区では、生活習慣病の予防を目的とした「特定健康診査」を無料で実施しています。

生活習慣病は、初期段階ではほとんど自覚症状がありません。定期的な健康診査は、生活習慣病の早期発見・早期改善につながり、病気の重症化を防ぐことができます。

「忙しくて時間がない」「自分は大丈夫」と思わず、年に1度の健康診査を活用して、生活習慣を見直しましょう。

【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

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病に影響していることに着目し、関係する項目を検査することで、生活習慣の改善に役立てていただくものです(主な検査内容は下記参照)。

特定健康診査の結果、生活習慣病発症のリスクが高い方には、生活習慣改善プログラム(特定保健指導等)を無料で実施します。医師・保健師・管理栄養士等が6か月間個別に支援し、食事や運動など生活習慣の改善ポイントを具体的にアドバイスします。

区が実施する特定健康診査の対象

40歳～74歳で新宿区の国民健康保険に加入している方

※健康保険組合・共済組合・協会けんぽ・国民健康保険組合等に加入している方(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。

※16歳～39歳(学校・勤務先等で受診機会のある方を除く)、75歳以上、40歳～74歳で生活保護を受けている方の健康診査も、区が無料で実施しています。

主な検査内容 ※診断書は発行しません

問診	身体測定	尿検査	血液検査	血圧測定
----	------	-----	------	------

健診の流れ

受診には区の「健康診査票」が必要です

健康診査票をお持ちでない方は、新宿区健康診査ご案内センター(下記)・健康推進課健診係・保健センターへご連絡ください。「健康診査・がん検診のご案内」とともに郵送します。

「健康診査・がん検診のご案内」をご覧の上、区の指定医療機関に直接予約し、受診してください。

当日は、健康診査票と国民健康保険証をお持ちください。

後日、医療機関から対面等で受診結果の説明を受けます。

「生活習慣の改善が必要」と判定された方には、後日、区から生活習慣改善プログラムのご案内をお送りします。

新宿区健康診査ご案内センター

☎ 0120(601)321(無料)

【開設日時】9月16日(火)～12月20日(土)

午前9時～午後8時(日曜日・祝日を除く)

区の特健康診査の対象で受診していない方に、電話で受診のご案内をするほか、特定健康診査についてのお問い合わせ・健康診査票の請求をお受けします。ご不明な点は、お気軽にお問い合わせください。

デング熱に ご注意ください

新宿中央公園、明治神宮外苑または外濠公園で蚊に刺されたことで、デング熱に感染した可能性が高いと考えられる患者が確認されました。

区では、該当する公園などで蚊の発生状況を調査し、蚊を駆除しています。区立公園には、蚊への注意を呼び掛ける看板を設置しています。

症状や予防方法など、ご心配な場合はご相談ください。

●**デング熱とは**

患者から血を吸った蚊が媒介して、他の人に感染が広がる病気です。人から人に直接感染はしません。

発熱、頭痛、関節痛、発疹等の症状が出ますが、重症化することはまれで、1週間前後で回復すると一般に言われています。過度な心配は必要ありません。

●**蚊に刺されないようにしましょう**

▼蚊の多い場所に行くときは、刺されないよう、長袖のシャツや長ズボンなどを着用しましょう。

▼必要に応じて、虫刺され防止薬や蚊取り線香を正しく使用しましょう。

▼窓には網戸を設置し、玄関扉や窓は素早く開け閉めしましょう。

▼相談窓口/平日午前9時～午後5時

▼デング熱の症状、流行状況、予防方法等については、保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3862、牛込☎(3260)6231、四谷☎(3351)5161、東新宿☎(3200)1026、落合☎(3952)7161の各保健センターへ。

▼蚊の駆除等の方法については、衛生課環境衛生第一係・第二係(第2分庁舎3階)☎(5273)3841・3845へ。

▼区立公園については、みどり公園課公園管理係(本庁舎7階)☎(5273)3914へ。

※区が主催する催し等は、「広報しんじゅく」等ですでにご案内していても、今後の状況により中止することがあります。中止する場合は、別途お知らせします。

コラム 新宿まち・人・しごと

新宿区ホームページ「区長の部屋」で写真日誌も公開しています

今年の夏は天候不順で、広島の土砂崩れなど大きな被害が起きています。9月は台風季節。風水害はもとより、首都直下地震への備えを一層進めていきたいと思います。災害の被害を最小限に抑えるため、新宿区ではハード、ソフトの対策を進めています。一番大切なのは自分の身は自分で守る「自助」です。▼先月25日に新聞折り込み等で「新宿区地震ハザードマップ」を配布しています。この地図には、各町丁目別の地震の揺れによる建物の倒壊や火災の延焼による危険度とともに、急傾斜地崩壊危険区域・箇所、液状化の可能性がある地域、大規模盛土造成地等の情報を掲載しています。また、洪水ハザードマップも各特別出張所で配布し、区のホームページでも確認できます。自宅周辺や通勤・通学経路についての情報を、しっかりと確認しておきましょう。気象警報等の情報もメール配信しています。携帯電話から防災気象情報メールの登録をください。こういった情報をもとに対策や早めの行動をとることが、命を守ることに繋がります。▼区では災害に強い安全なまちを目指して、住宅の耐震補強補助を始め、家具転倒防止器具の無料取り付けや、災害時の避難や緊急車両の進路を確保するための4m未満の道路幅、古いブロック塀の生垣化、危険な擁壁等の崩壊を防止するための支援事業等を行っています。お近くの区の窓口へお問い合わせください。▼話題は変わりますが、江戸時代、四谷の荒木町には美濃高須藩の上屋敷がありました。ここに生まれた4兄弟は各々他家に養子に出て、御三家の尾張徳川慶勝(御三卿の一橋茂栄)、会津藩主松平容保、桑名藩主松平定敬となり活躍しました。新宿歴史博物館では、幕末・明治維新にかけての激動の時代を明治新政府側や反新政府側としてそれぞれの立場で生き抜いた、4人の生涯を紹介した特別展を開催中です。ぜひ、ご覧いただければと思います。

区長 中山 弘子
なかやま ひろこ