40 歳~74 歳の方へ

忘れずに受けましょう 年に1度の特定健康診査

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につながり、早期に治療することで病気の重症化を防ぐことができます。

年に1度の健康診査を活用して、自分の健康状態を知って生活習慣を見直すなど、自分の体と向き合いましょう。

【問合せ**】健康推進課健診係**(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)4207·**四**(5273)3930へ。

生活習慣病 早期発見の

チャンス

特定健診は

12月31日まで



無料で受診

できます

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★)が高血圧、糖尿病および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と判定された方には、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。

※がん検診(有料)も実施しています。受診には区のがん検診票が必要です。

主な検査内容 ※診断書は発行しません

問診

身体計測

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。

★メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは

運動不足や食べ過ぎ、喫煙などの不健康な生活習慣により、おなかの内部に脂肪が過剰にたまっている状態の「内臓脂肪型肥満」と、「高血圧」「脂質異常」「高血糖」のうち2つ以上が重複した状態です。放置すると、動脈硬化の進行を早め、「脳梗塞」「心筋梗塞」など命に関わる病気を発症しやすくなります。

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(水)~12月19日(土) 午前9時~午後8時

区の特定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。

※特定健康診査受診対象の方には、9月11日に受診勧奨はがきを発送しました。

地震に強い建物に生まれ変わります

11月20日 完了予定

区役所本庁舎の 免震改修工事

●免震改修工事のイメージ●



大地震に遭遇した後も、区の防災拠点としての機能を果たし、継続して使用できるよう、免震改修と防災機能強化のための工事を実施しています。

本庁舎を利用する皆さん、近隣の皆さんへの影響が極力ないように工事 を進めていますので、ご理解・ご協力をお願いします。

【問合せ**】総務課庁舎耐震改修担当**(本庁舎3階)☎(5273)3604**・**図(3209)9947へ。

可変オイルダンパー



油の粘性を利用して地震の 揺れを抑えます。地震の規模 に応じて、揺れを抑える力を 変化させ、建物の変形を小さ くします。

免震装置



ゴムの柔軟性により、地震時に 揺れを建物に伝えにくくしま

。 ※品質·性能については確認済 みです。

進ちょく状況をお知らせします

◆曳家(ひきや)工事が完了しました

6月20日に、敷地内で建物を動かす曳家工事を実施しました。これにより、隣地とのクリアランス(隙間)を確保し、免震性能をより高めることができます。

※曳家工事の様子は、新宿区ホームページで ご覧いただけます。

◆8月31日に、建物荷重の仮設鋼鉄製支柱

(写真)から免震装置へ

の受け替え (77か所) と、オイルダンパーの 設置 (可変型16か所・ 通常型16か所)を完了 しました。



◆今後は、エキスパンションジョイント(免 震部分と非免震部分との境目に設ける隙間) へのカバーの設置や設備配管の免震化を進 めます。 舎1階)☎(5273)3601へ。【問合せ】戸籍住民課住民記録係(本庁ンターに設置する全てを休止します。 システム作業のため、区役所・地域セ

住民票の写し・印鑑登録証

交付

し

ます

の