

- 3面 障害者福祉の手引きを発行しました
- 4・5面 みんなの国民年金
- 7面 緩和ケアを知っていますか
- 8面 新宿クリエイターズ・フェスタ2016
民間賃貸住宅の家賃を助成します



しんじゅくコール

☎03(3209)9999 ☎03(3209)9900
土・日曜日、夜間もご案内 午前8時～午後10時

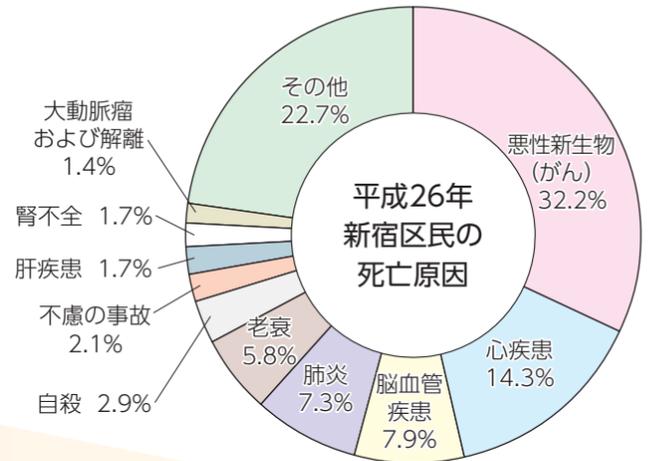
発行 新宿区 編集 区政情報課 (毎月5・15・25日発行)
〒160-8484 新宿区歌舞伎町1-4-1 ☎03(3209)1111
ホームページ <http://www.city.shinjuku.lg.jp/>
携帯電話版 <http://www.city.shinjuku.lg.jp/m/>



携帯電話用二次元コード

聴覚に障害がある方で「ファックス番号のない記事」へのお問い合わせ・申し込みをご希望の際は、しんじゅくコール☎03(3209)9900をご利用ください。

40歳～74歳の方へ 忘れていませんか? 年に一度の 特定健康診査



出典:東京都福祉保健局「人口動態統計平成26年」

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。
 区民の死亡原因の割合(右グラフ参照)は、「悪性新生物(がん)」「心疾患」「脳血管疾患」の順に多く、生活習慣病が上位を占めています。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、自分の体と向き合きましょう。

【問合せ】健康づくり課健診係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)4207・☎(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(主な検査内容は右記参照)。

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、特定保健指導(生活習慣改善プログラム)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。

★メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)

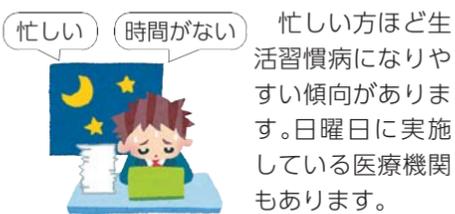
食べ過ぎ・飲み過ぎ・運動不足・喫煙など、好ましくない生活習慣により内臓脂肪がたまり、さまざまな病気を引き起こしやすくなった状態です。そのままにしておくと、糖尿病・心臓病・脳卒中などを引き起こす危険があります。

区が実施する特定健康診査の対象

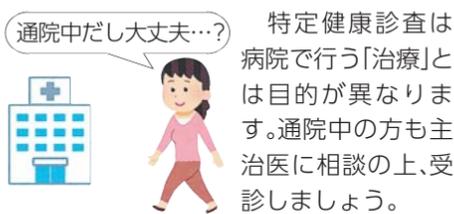
●40歳～74歳で新宿区の国民健康保険に加入している方

特定健康診査未受診の方の多くが、「時間がない」「通院中だから」といったことを理由に挙げています。年に一度、日頃の生活習慣を見直すために受診しましょう。

忙しい方ほど要注意



通院している方も受診しましょう



※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。

主な検査内容 ※診断書は発行しません



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)・健康づくり課健診係・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」をご覧になり、区の指定医療機関に直接お問い合わせの上、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、区から特定保健指導等のご案内をお送りします。

新宿区健康診査 ☎0120(601)321(無料)
ご案内センター 【開設日時】9月26日(月)～12月17日(土)
 午前9時～午後8時

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。お気軽にお問い合わせください。また、区の特定健康診査の対象で受診していない方に、ご案内センターの職員が電話・SMS(ショートメッセージ)で受診の勧奨をさせていただく場合もあります。

新宿の未来のために!

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

「敬老の日」を間近に控えた9月初め、新たに100歳を迎えた方を訪問して、ご長寿をお祝いしました。区内の100歳以上の方は、176名、最高齢者は女性で107歳、男性は104歳の方です。ご本人の日頃からの節制とご家族や周囲の方々の温かいお心遣いに感謝を申し上げます。▼9月は健康増進普及

月間です。世界保健機関の世界保健統計2016によると、2015年の日本人の平均寿命は女性が世界首位の86・8歳、男性が6位の80・5歳でした。超高齢社会を迎え、介護を必要とせず「健康寿命」を延ばすことが重要です。健康で活動的な高齢期を迎えるためにも、生活習慣病予防や丈夫な骨や筋力の維持向上などに今からでも取り組むことが大切です。食事に野菜を1品加えたり、10分程度多く歩くなど、ご自身に合った健康づくりを実践していただきたいと思います。また、年に1度は身体と歯科の健康診断を受診して生活習慣病の早期発見、早期治療につなげてください。区ではさまざまながん検診も実施していますので、ぜひ活用ください。▼さて、今年7月に新宿区と長野県伊那市の友好提携が10周年を迎えました。伊那市(旧高遠町)との縁は江戸時代にさかのぼります。現在の新宿御苑一帯が高遠藩主内藤家の下屋敷であり、その一部が新しい宿場「内藤新宿」となりました。新宿区と旧高遠町の友好提携を引き継ぎ、高遠町と合併した伊那市と平成18年7月に友好提携を結び、住民の相互訪問や災害時協定などさまざまな交流や協力を行っています。今月18日からは10周年記念として特別展「信州高遠藩く歴史と文化」を新宿区歴史博物館で開催します。ぜひ、ご来場いただき、つながり合う両地域の歴史や魅力を再発見していただければと思います。▼最後に、温暖化の影響なのか、豪雨時の雨量が増えています。ご自分の建物や豪雨時にどのようなリスクがあるのかを、一度点検してみてください。

区長 吉住 健一