

今号の主な内容

- 2面 新しい国民健康保険被保険者証をお送りしました
- 5面 みんなの国民年金
- 8面 衆議院小選挙区の区割りが変わりました
民間賃貸住宅の家賃を助成します
新宿クリエイターズ・フェスタ2017

広報 しんじゅく

「新宿力」で創造する、
やすらぎとにぎわいのまち

平成29年(2017年)

9・15

第2223号



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歳で国民健康保険に加入している方へ

無料で
受けられます

特定健康診査

現在、区民の死亡原因は、「悪性新生物(がん)」「心疾患」「脳血管疾患」などの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。年に1度の健康診査を活用して、自分の健康状態を知り、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】健康づくり課健診係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)4207・☎(5273)3930へ。

あなたのお腹は 大丈夫?



生活習慣病の早期発見で いつまでも健康に

※やせている方でも生活習慣病の可能性はあります。積極的に健診を受けましょう。

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参加している方(被扶養者を含む)には、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がある方を除く)・40歳～74歳で生活保護等を受けている方、75歳以上の方の健康診査も区が無料で実施しています。

そんなあなたに 受けてほしい

忙しくて時間がない



忙しい方ほど生活習慣病になりやすい傾向があります。日曜日に実施している医療機関もあります。

通院中だから受けません



特定健康診査は病院で行う「治療」とは目的が異なります。通院中の方も主治医に相談の上、受診しましょう。

特定健康診査とは

食べ過ぎ・運動不足・喫煙などの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す「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と判定された方には、医師・保健師・管理栄養士等が一人一人の生活習慣に合わせた食事や運動等の改善ポイントについて、6か月間一緒にプログラムを組む「特定保健指導(生活習慣改善プログラム)」等を無料で実施します。

主な検査内容

※診断書は発行しません



受診期間

やむを得ず12月31日(日)までに受診できなかった方は、30年3月31日(土)まで受診できます。ただし、健診結果に基づく特定保健指導等のご利用いただけませんのでご了承ください。

12月31日(日)まで

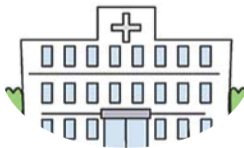
健診の流れ

①受診には健康診査票が必要です

②区の指定医療機関を確認

「健康診査・がん検診のご案内」に記載の区の指定医療機関に直接問い合わせ受診

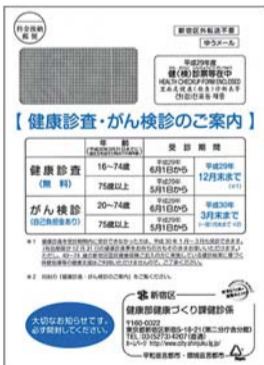
③受診 健康診査票と国民健康保険証を忘れずに



④結果説明

「生活習慣の改善が必要」と判定された方には、区から特定保健指導等のご案内を送付します。

※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(右記)・健康づくり課健診係・保健センターへご連絡ください。



コールセンターを設置します

新宿区健康診査ご案内センター

☎0120(211)037(無料)

【開設日時】9月25日(月)～30年1月31日(水)
(12月28日～1月3日を除く)
午前9時～午後8時
(土・日曜日、祝日は午後6時まで)

特定健康診査についてのお問い合わせ・健康診査票の請求等をお受けします。また、ご案内センターでは、区の特定健康診査の対象で受診していない方に、電話・SMS(ショートメッセージ)で受診の勧奨を行います。

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

北朝鮮の核実験やミサイル発射等により、国民・区民の安全が脅かされています。多国籍の住民から構成される新宿区に被害が及ぶときには、世界中の国々を紛争に巻き込むことになり、平和な世界に脅威が迫ります。無法な威嚇に対して強く抗議の意を示すとともに、平和都市宣言の趣旨にのっとり、平和啓発事業を継続してまいります。▼異常な豪雨や大地震が続発していますが、非常時に「自分が何をすべきか」を考えておくことが大切です。食料・飲料水等の備蓄や避難場所・経路の確認、ご家族同士の安否確認方法など、身近な初動対応の確認をお願いいたします。▼今月初め、「敬老の日」を前に新たに100歳を迎えた方を訪問し、「長寿をお祝いしました。区内の100歳以上の方は、195名(29年9月1日現在、最高齢者は女性で108歳、男性は105歳の方)です。超高齢社会を迎えた今、介護を必要とせず、高齢者自身の健康寿命の延伸がますます大切になります。栄養バランスや無理のない運動など、ご自身に合った健康づくりを実践してみてください。また、年に1度は健康診断を受けて生活習慣病の早期発見・早期治療につなげてください。▼今月24日、「区立漱石山房記念館」がオープンします。新宿区は、文豪・夏目漱石が生まれる育ち、その生涯を閉じたまちです。漱石は、晩年の9年間に早稲田南町の「漱石山房」と呼ばれた家で過ごし、「三四郎」それから「こころ」など数々の作品を執筆しました。記念館内には、書斎・客間・ベランダ式回廊など、漱石山房の一部を再現し、漱石が暮らし、執筆した空間を体感できます。また、区が所蔵する草稿や書簡などを展示する展示室、漱石作品や関連図書などを展示する図書室のほか、ブックカフェやミュージアムショップを設置し、親しみを持っていただける記念館といたしました。全国で初の本格的な夏目漱石の記念館にぜひ多くの皆さまに足を運んでいただきたいと思っております。▼今月8日まで、区内10か所ですべて「区長と話すしんじゅくトーク」を開催し、地域の皆さまと意見交換を行いました。応援のお言葉も嬉しいご指摘もより良き区政の糧として、ありがたく頂戴いたしました。多くの皆さまにご参加いただきましたこと、心からお礼申し上げます。

区長 古住 健一