

40歳～74歳で国民健康保険にご加入の方へ

30年6月1日～31年3月31日実施



しんじゅく健康フレンズ

無料で
受けられます

年に一度の

特定健康診査

区民の死亡原因の割合は、「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。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、自分の体と向き合ひましょう。31年3月31日までに区の指定医療機関で受診してください。

【問合せ】健康づくり課健診係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)4207へ。

特定健康診査とは

40歳以上を対象に、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群※1)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。特定健康診査の結果、「生活習慣の改善が必要」と判定された方には、健診受診月のおよそ2か月後に「特定保健指導・非肥満保健指導※2」の案内をお送りします。

※1 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・脳卒中等を引き起こす危険があります。

※2 特定保健指導・非肥満保健指導

運動や食事等の生活習慣の見直しに取り組むための3か月間のサポートプログラムです。専門職(医師、保健師、管理栄養士等)が一人一人の生活スタイルに合わせて丁寧にサポートします。費用は無料です。

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



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(※年齢は31年3月末時点)
※16歳～39歳(学校・勤務先等で受診機会がある方を除く)、75歳以上、40歳～74歳で生活保護を受けている方等の健康診査も、区が無料で実施しています。

忙しい方ほど要注意

時間がない
忙しい



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。

通院している方も受診しましょう

通院中だし大丈夫



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。

※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。

●人間ドックや事業主健診等を受ける方へ

特定健康診査を受けずに人間ドックや事業主健診等を受ける方も、必要項目を満たした健康診査の結果を提出し区の保健指導等の対象になった場合には、保健指導等の健康支援が無料で受けられる利用案内をお送りします。詳しくは、健康づくり課健診係へお問い合わせください。

自費で受診する場合の1割程度の金額で受診できます

がん検診も受けましょう

検診の種類は下表のとおりです(医療機関によって実施している検診の種類が異なる場合があります)。加入している健康保険に関係なく受診できます(受診には区のがん検診票が必要)。



また、住民税が非課税世帯の方と生活保護を受給している世帯等の方は、検診費用の免除制度があります。詳しくは、健康づくり課健診係へお問い合わせください。

【対象年齢は31年3月31日時点】

がん検診の種類		対象	費用
胃がん	胃内視鏡	50歳以上 ※胃部エックス線は40歳～49歳も受診できます。	2,000円
	胃部エックス線		1,900円
大腸がん		40歳以上	600円
肺がん	胸部エックス線のみ	40歳以上	900円
	喀痰細胞診も受診	50歳以上で喫煙指数の高い方 ※2	1,200円
子宮頸がん		20歳以上で偶数年齢の女性 ※3	900円
乳がん		40歳以上で偶数年齢の女性 ※3	800円
前立腺がん		50歳以上の男性	200円

※1…胃内視鏡か胃部エックス線いずれかを選択。受診は原則として2年に1回(胃部エックス線を継続受診する場合は毎年受診可)
※2…1日の喫煙本数×喫煙年数(過去の喫煙年数を含む)が600以上の方
※3…偶数年齢の方が対象。29年度に検診を受診していない方は、奇数年齢でも受診可

子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン等を発送しました

【対象年齢は30年4月1日時点】

子宮頸がん検診は20歳の方、乳がん検診は40歳の方に6月から利用できる無料クーポン・検診票等を5月18日に発送しました。



6月4日～10日は歯と口の健康週間

「のばそうよ 健康寿命 歯磨きで」

(平成30年度 歯と口の健康週間標語)

歯科健康診査

【期間】6月1日(金)～12月28日(金)

【対象】区内在住で20歳以上の方

※31年3月31日(日)までに20歳になる方も対象です。

【内容】問診、口腔内(歯と歯ぐきの状態)の診査、総合判定。必要な方には歯科相談と指導

【費用】400円(70歳以上の方、生活保護を受給している世帯の方、30年度の住民税が非課税世帯の方等は無料。受診前に非課税であることを確認するための同意書の提出が必要)

【受診方法】区が発行する問診票・受診票をお持ちの上、指定歯科医療機関(問診票・受診票に同封のご案内を一覧を掲載)で受診してください。要介護等で通院できない方には、歯科医師の訪問による受診もできます。

※20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳・75歳・80歳の方には、5月28日(月)に受診票を発送します。その他の年齢の方や、上記の年齢で受診票がお手元がない方は、健康づくり課健康づくり推進係へご連絡ください。



「聞いて」「見て」「体験する」 親子で学ぶ デンタルセミナー2018

【日時】6月30日(土)午前10時～12時

【対象】区内在住・在勤・在学の小学1～3年生と保護者、50組

【内容】▶保護者向けセミナー「家族そろって歯(は)っぴいライフ～むし歯・歯周病予防とお子さまの歯並びまで、家庭でできる最新ケア」(講師は倉治ななえ/歯科医師・日本歯科大学附属病院臨床教授)、▶お子さん向けセミナー「歯の博士になろう!」▶体験ブース…歯の染め出し・噛む力をアップするおやつ作りと試食・歯医者さんのお仕事体験・噛む力のチェックほか

【会場・申込み】5月28日(月)から電話かファックス(3面記入例とおり記入)で四谷保健センター(三栄町25)☎(3351)5161・☎(3351)5166へ。先着順。

歯科医師会のイベント

●四谷牛込歯科医師会主催

区内在住の方を対象に、歯の健診や相談、口の清掃方法をアドバイスします。

【日時】6月9日(土)午後1時～4時

【会場】善國寺境内(毘沙門天、神楽坂5—36)

【問合せ】四谷牛込歯科医師会☎(3356)6367へ。

●新宿区歯科医師会主催

区内在住で、80歳で20本の歯を残す「8020(ハチマルニイマル)」を達成した方の表彰式と講演会を開催します。

【日時】6月2日(土)午後3時～4時30分

【会場】東新宿保健センター(新宿7—26—4)

【問合せ】新宿区歯科医師会☎(3200)5064へ。