

# 令和6年度 健康診査・がん検診の ご案内

健康診査

詳細は

1

ページ

がん検診

詳細は

5

ページ

肝炎ウイルス検診

詳細は

9

ページ

実施医療機関一覧

詳細は

11

ページ

## 受診の流れ

### STEP 1

手元に受診券が  
あることを確認

手元にない場合は請求する

請求方法は裏表紙参照

### STEP 2

指定医療機関に  
直接予約する

指定医療機関は  
P.11～P.22に掲載

### STEP 3

受診する

受診券を台紙のまま  
必ずお持ち下さい

※特別区民税非課税世帯の方は、事前の手続きでがん検診の費用が免除される制度があります(詳細はP.8参照)。

健康診査・がん検診の外国語版案内(英語・中国語・韓国語)があります。/健康づくり課健診係 ☎03(5273)4207(日本語対応)へご連絡ください。

Contact address about the booklet on information about health examinations and cancer screenings (English, Chinese, and Korean).  
/Health Checkup Section, Health Promotion Division ☎03(5273)4207(In Japanese)

健康検査、癌症筛查の外语版指南小册子(英文,中文,韩文)可直接与。/健康促进课健诊系联系。☎03(5273)4207(日语受理)

건강진단·암 검진의 외국어판 안내책자(영어·중국어·한국어)의 청구처 / 건강추진과 검진계 ☎03(5273)4207 (일본어 대응)

# 健康診査

無料

年度内1回 受診可能です。  
診断書は発行しません。

実施機関	対象者（新宿区民の方）		受診期間	
P.11～P.22に 実施医療機関の 一覧を掲載して います。	16～39歳	・学校・勤務先等で受診機会のない方	令和6年 6月1日～	～令和7年 3月31日
	40～74歳	・新宿区国民健康保険に加入している方 ・生活保護等受給中の方		
	75歳以上	・東京都後期高齢者医療制度に加入している方（65歳以上の加入者を含む） ・生活保護等受給中の方	令和6年 5月1日～	

（年齢は令和7年3月31日までに誕生日を迎えた時点での満年齢）

## 健診項目

必須検査

問診

身体計測

身体診察

血圧測定

尿検査

血液検査

胸部エックス線検査※

- ・65歳以上は結核等の早期発見のため必須
- ・16～64歳は希望者

・医師の判断により心電図検査と眼底検査(40歳以上)を実施する場合があります。

※65歳以上の方へ

2022年に新たに結核となった患者の約35%が65歳以上となっています。  
年に一度は検査を受けることが重要です。

## どんな病気がわかるの？

わずかな検査内容で20以上の病気の兆候がわかります。  
下記以外にも、様々な病気の発見につながる可能性があります。

### 血中脂質

病気の兆候

- ・脂質異常症 ・甲状腺機能低下症
- ・動脈硬化 ・脂肪肝

検査内容

LDLコレステロール  
HDLコレステロール  
中性脂肪

### 血圧

病気の兆候

- ・高血圧症 ・動脈硬化

検査内容

収縮期血圧、拡張期血圧

### 血糖

病気の兆候

- ・糖尿病
- ・慢性すい炎
- ・糖尿病性腎症

検査内容

血糖  
HbA1c

### 肝機能

病気の兆候

- ・アルコール性肝疾患
- ・閉塞性黄疸
- ・胆石症
- ・肝炎 ・脂肪肝
- ・心筋梗塞
- ・多発性筋炎
- ・肝硬変 ・肝がん

検査内容

γ-GT(γ-GTP)  
AST(GOT)、ALT(GPT)

### 腎機能

病気の兆候

- ・糸球体腎炎
- ・糖尿病性腎症
- ・ネフローゼ症候群

検査内容

尿たんぱく  
eGFR



## 血液検査の詳細

総蛋白、アルブミン、AST(GOT)、ALT(GPT)、ALP、γ-GT(γ-GTP)、尿素窒素、クレアチニン、eGFR、尿酸、総コレステロール、中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、Non-HDLコレステロール、血糖、HbA1c(NGSP値)、白血球数、赤血球数、ヘマトクリット値、血色素量、血小板数

# 健康診査受診前の注意事項

## ☑ 質問項目の確認



医療機関からお渡りする健診票の質問事項を確認しておきましょう。

76歳以上の方 P.3

75歳以下の方 P.4

## ☑ 内服薬の服用



服薬中の方は、健診当日の服薬の仕方について主治医にご相談ください。

## ☑ 食事は健診10時間前までに



血液検査の正確な検査値を出すために、健診10時間前は水以外の飲食物は摂取しないでください。詳しくは、受診する医療機関の指示に従ってください。

## ☑ 前日の飲酒・激しい運動



健診前日のアルコール摂取や激しい運動は控えてください。

## ☑ 服装



腹囲測定、心電図検査等がありますので、着脱しやすい服装で受診してください。

## ☑ 保険証



ご本人様の住所・加入保険の確認をしますので、健診当日は健康保険証をお持ちください(生活保護等受給中の方は不要です)。

## 健康診査



Q.

忙しくて時間が取れないなあ…



A.

忙しい方ほど生活習慣病になりやすい傾向があります。健康な毎日を送るためにも健診が必要です。日曜に実施している医療機関もあります。日曜に実施している医療機関は、P.11をご覧ください。

Q.

いくらかかるの？



A.

健診費用は新宿区が全額負担します。

通常の健診費用  
約13,000円

》 無料

Q.

去年受けたから、今年は受けなくていいの？



A.

生活習慣病は自覚症状なく進みます。去年の結果に問題がなかったとしても、年に一度の受診で変化を確認することが大切です。

Q.

通院中なので受けなくてもいいのかしら？



A.

通院している方も対象です。健康診査は、病院で行う「治療」のための検査とは目的が異なりますので、通院中の方もぜひ主治医に相談して受診してください。

40～74歳で新宿区国民健康保険以外の健康保険(健康保険組合・共済組合・協会けんぽ・国民健康保険組合)に加入している方(被扶養者を含む)の健康診査は、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。  
なお、40～74歳の方で、受診日時時点で新宿区国民健康保険から社会保険等に切り替わった方は健診を受診することができません。

健康診査票は、代行機関において点検等を行うほか、匿名化したものを国への実績報告として提出します。また、健康診査の結果は、電子データ登録し、個人情報保護法に基づく適正な管理の下に、皆様の健康維持・増進および統計に活用します。

医療機関でお渡しする健康診査票(複写式)には、質問項目があります。健康診査を受診する際に、健康診査票(複写式)に記入していただきますので、事前に、以下の見本で質問項目のご確認をお願いします。

これは質問項目確認のための見本です。

後日、医療機関でお渡しする健康診査票(複写式)に直接記入します。

## 76歳以上の方

1	あなたの現在の健康状態はいかがですか。	1 よい	4 あまりよくない
		2 まあまあ	5 よくない
		3 ふつう	
2	毎日の生活に満足していますか。	1 満足	3 やや不満
		2 やや満足	4 不満
3	1日3食きちんと食べていますか。	1 はい	2 いいえ
4	半年前に比べて固いもの*が食べにくくなりましたか。 *さきいか、たくあんなど	1 はい	2 いいえ
5	お茶や汁物等でむせることがありますか。	1 はい	2 いいえ
6	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか。	1 はい	2 いいえ
7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか。	1 はい	2 いいえ
8	この1年に転んだことがありますか。	1 はい	2 いいえ
9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか。	1 はい	2 いいえ
10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われていませんか。	1 はい	2 いいえ
11	今日が何月何日かわからない時がありますか。	1 はい	2 いいえ
12	あなたはたばこを吸いますか。	1 吸っている	3 やめた
		2 吸っていない	
13	週に1回以上は外出していますか。	1 はい	2 いいえ
14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか。	1 はい	2 いいえ
15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか。	1 はい	2 いいえ
16	耳はよく聞こえますか。	1 聞こえる	3 聞こえにくい
		2 大きい声なら聞こえる	

## 75歳以下の方

※16歳～39歳の方は質問項目の23を除く

## 内服薬の服用(質問項目1～3)について

質問項目1～3は、健診受診当日の服薬の有無ではなく、服薬治療中であるか否かを記入します。

1	高血圧の治療中であり、血圧を下げる薬を服用していますか。	1 はい	2 いいえ
2	糖尿病の治療中であり、インスリン注射又は血糖を下げる薬を服用していますか。	1 はい	2 いいえ
3	コレステロールや中性脂肪を下げる薬を服用していますか。	1 はい	2 いいえ
4	医師から、脳卒中(脳出血、脳梗塞等)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。	1 はい	2 いいえ
5	医師から、心臓病(狭心症、心筋梗塞等)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。	1 はい	2 いいえ
6	医師から、慢性腎臓病や腎不全にかかっているといわれたり、治療(人工透析など)を受けていますか。	1 はい	2 いいえ
7	医師から、貧血といわれたことがありますか。	1 はい	2 いいえ
8	現在、たばこを習慣的に吸っていますか。 ※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、条件1と条件2を両方満たす者である。 条件1: 最近1カ月間吸っている 条件2: 生涯で6カ月間以上吸っている、又は合計100本以上吸っている	1 はい(条件1と条件2を両方満たす) 2 以前は吸っていたが、最近1カ月間は吸っていない(条件2のみ満たす) 3 いいえ(1と2以外)	
9	20歳の時の体重から10kg以上増加していますか。	1 はい	2 いいえ
10	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか。	1 はい	2 いいえ
11	日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか。	1 はい	2 いいえ
12	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度は速いですか。	1 はい	2 いいえ
13	食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。	1 何でもかんで食べることができる 2 歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある 3 ほとんどかめない	
14	人と比較して食べる速度は速いですか。	1 速い	2 ふつう 3 遅い
15	就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ありますか。	1 はい	2 いいえ
16	朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか。	1 毎日	2 時々 3 ほとんど摂取しない
17	朝食を抜くことが週に3回以上ありますか。	1 はい	2 いいえ
18	お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度はどのくらいですか。 ※「やめた」とは、過去に月1回以上の習慣的な飲酒歴があった者のうち、最近1年以上酒類を摂取していない者	1 毎日 2 週5～6日 3 週3～4日 4 週1～2日	5 月に1～3日 6 月に1日未満 7 やめた 8 飲ま(め)ない
19	飲酒日の1日当たりの飲酒量はどのくらいですか。 日本酒1合(アルコール度数15度・180ml)の目安: ・ビール(同5度・500ml) ・焼酎(同25度・約110ml) ・ワイン(同14度・約180ml) ・ウイスキー(同43度・60ml) ・缶チューハイ(同5度・約500ml、同7度・約350ml)	1 1合未満 2 1～2合未満 3 2～3合未満	4 3～5合未満 5 5合以上
20	睡眠で休養が十分とれていますか。	1 はい	2 いいえ
21	運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いませんか。	1 改善するつもりはない 2 改善するつもりである(概ね6カ月以内) 3 近いうちに(概ね1カ月以内)改善するつもりであり、少しずつ始めている 4 既に改善に取り組んでいる(6カ月未満) 5 既に改善に取り組んでいる(6カ月以上)	
22	生活習慣の改善について、これまでに保健指導を受けたことがありますか。	1 はい	2 いいえ
23	(65歳以上の方) 耳はよく聞こえますか。	1 聞こえる	2 大きい声なら聞こえる 3 聞こえにくい

# がん検診

加入している健康保険の種類に関わらず、受診できます。

がんの早期発見・早期治療のため、がん検診を継続して受診することが大切です。

実施機関	受診期間		
P.11～P.22に 実施医療機関の一覧を 掲載しています。	74歳以下	令和6年6月1日～	～令和7年3月31日 ※ただし、胃内視鏡検査は令和7年1月31日まで
	75歳以上	令和6年5月1日～	

がん検診種別		自己負担金額	対象者（新宿区民の方）	受診間隔
胃がん	胃内視鏡検査 (胃カメラ) 令和7年1月31日まで	2,000円	50歳以上 ※①区の胃内視鏡検査を受けた翌年度は、区 の胃がん検診(胃内視鏡検査・胃部エッ クス線検査)は受診不可 ②胃部エックス線検査は、40～49歳の方 も受診可	2年に1回 ※胃部エックス線 検査を継続受診 する場合は、毎 年受診可
	胃部エックス線検査 (バリウム)	1,900円		
大腸がん(便潜血検査)		600円	40歳以上	1年に1回
肺がん	胸部エックス線検査	900円	40歳以上	1年に1回
	胸部エックス線検査 + 喀痰細胞診	1,200円	50歳以上で 喫煙指数の高い方	
子宮頸がん (子宮頸部細胞診)		900円	20歳以上で 偶数年齢の女性 ※奇数年齢で昨年度未受診の方は受診可	2年に1回
乳がん (マンモグラフィ)		800円	40歳以上で 偶数年齢の女性 ※奇数年齢で昨年度未受診の方は受診可	2年に1回
前立腺がん(PSA検査) ※上記5つのがん検診とは異なり、自治 体が実施するがん検診として国が示 す指針外の検診です。		200円	50歳以上の男性	1年に1回

※年齢は令和7年3月31日までに誕生日を迎えた時点での満年齢



- 自費で受診する場合の**1割程度の金額**で受診できます。
- **特別区民税非課税世帯**の方等には、**事前の手続きで検診の自己負担金が免除になる制度**があります。詳しくは、P.8の「がん検診Q&A」をご覧ください。
- 受診の際は、**受診券、健康保険証等**を必ずお持ちください。
- 検診結果はおおむね4週間以内に医療機関から通知があります。検診後は指示された日時に受診をお願いします(医療機関によっては、郵送での結果通知となる場合があります)。

検診内容及び注意事項	自覚症状等について
<ul style="list-style-type: none"> <li>・口または鼻から内視鏡(カメラ)を挿入し、胃の内部を観察します。</li> <li>・検査中に組織の採取を行った場合、保険診療となり別途費用が発生します。</li> <li>・検診に際して感染症の検査を実施する場合や、薬剤を追加で使用する場合は、別途費用が発生します。</li> <li>・受診前に医師から説明を受け、同意欄にご署名をいただきます。</li> <li>・前日から食事制限があります。詳しくは、受診する医療機関の指示に従ってください。</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・バリウムを服用し、エックス線による胃部の撮影を行います。</li> <li>・前日から食事制限があります。詳しくは、受診する医療機関の指示に従ってください。</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・便に混じった血液を検出する検査です。ご家庭等で事前に2日分の便を採取します。</li> <li>・検査キットは医療機関で配付します。</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・エックス線による胸部の撮影を正面と側面の2方向から行います。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自覚症状がある場合は検診ではなく、すみやかに医療機関を受診してください。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・エックス線による胸部の撮影を正面と側面の2方向から行います。</li> <li>・喫煙指数【1日の平均喫煙本数×喫煙年数】が600以上(過去の喫煙含む)の方に、痰の細胞診を追加で実施します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・現在治療中の疾病がある方、既往歴がある方は医療機関にご相談ください。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・視診、内診を行い、専用の器具で細胞を採取します。</li> <li>※月経(生理)中を避けて検査を受けてください。</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・マンモグラフィという機械で、乳房を挟んでエックス線撮影を行います。 40～49歳の方…2方向撮影 50歳以上の方…1方向撮影</li> <li>※卒乳後6ヶ月未満の方は、あらかじめ検診の可否を医療機関にお問い合わせください。</li> <li>※次の①～⑤のいずれかに該当する方は、乳がん検診を受診できません。             <ul style="list-style-type: none"> <li>①心臓ペースメーカー、CVポート、V-Pシャント等、医療機器を装着している方</li> <li>②豊胸手術を受けた方 ③授乳中の方 ④妊娠中または妊娠の可能性のある方</li> <li>⑤その他、医師がマンモグラフィを不相当と判断した方</li> </ul> </li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・採血によりPSAという前立腺がんの腫瘍マーカーを測定します。</li> <li>・<b>受診方法</b> 健康診査対象の方→健康診査と同時受診となります。受診券の請求は不要です。健康診査受診の際に、「前立腺がん検診も受診希望」と医療機関にお伝えください。ただし、自己負担金の免除をご希望の方または生活保護等受給中の方は、<b>別途事前申請が必要</b>です。なお、健康診査対象の方は、前立腺がん検診を単独で受診することはできません。</li> <li>健康診査対象ではない方→受診券の請求が必要です。健康づくり課健診係 ☎03(5273)4207へ受診券をご請求ください。</li> </ul>	

※がん検診結果及び精密検査結果は、電子データ登録し、個人情報保護法に基づく適正な管理の下に、皆様の健康増進に関する統計および検診の質を高めるために活用いたします。  
 ※検診は自治体と各医療機関が連携して行っています。精密検査の結果は関係機関で共有されます。  
 ※治療が必要な病気が見つかった場合は、保険診療となります。

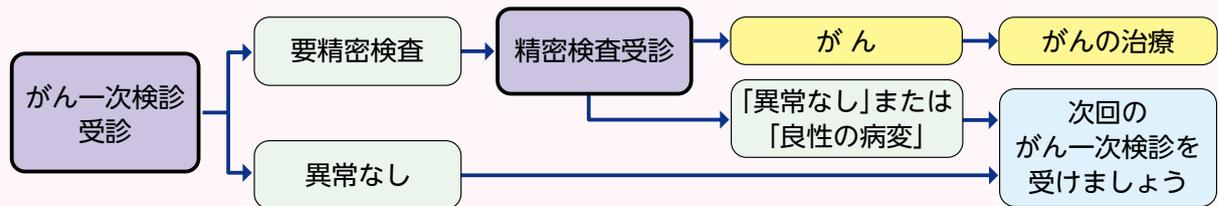
# がん検診 知って おきたいこと

現在、がんは新宿区民の死亡原因の第1位です。診断と治療の進歩により、早期発見・早期治療が可能ながんが増えています。

がん検診には、メリットとデメリットがありますが、正しい方法を正しく行うことにより、がんによる死亡を減少させることができます。

## 1 がん検診の流れ

がん検診では、「要精密検査」か「異常なし」かを調べ、「要精密検査」の場合には精密検査を受けます。がん検診は、「がんがある」「がんがない」ということが判明するまでのすべての過程を指します。



## 2 精密検査方法

がん検診種別	主な精密検査方法
胃がん	●胃内視鏡検査
大腸がん	●全大腸内視鏡検査 ●S状結腸内視鏡検査と注腸エックス線検査の併用
肺がん	●CT検査 ●気管支鏡検査
子宮頸がん	●コルポスコープ下の組織診や細胞診とHPV検査の併用
乳がん	●マンモグラフィの追加撮影 ●超音波検査 ●穿刺吸引細胞診や針生検

## 3 がん検診のメリットとデメリット

メリットとデメリットを正しく理解し、正しい知識を持ってがん検診を受診しましょう。

### メリット

#### ①早期発見・早期治療により命を守る

がん検診の最大のメリットは、検診によりがんを早期に見つけることで命を守ることです。

#### ②がんの治療が容易

がん検診は、「検診を受ける時点で症状がない健康な人」が対象です。そのため、検診では、がんが「早期の段階」に見つかりやすく、早期のがんはそのほとんどが治り、しかも、身体への負担が少ない治療ですみます。

#### ③「異常なし」が確かめられた安心

がん検診の結果で「異常なし」と判定された場合、安心して過ごすことができます。

### デメリット

#### ①がん検診ではがんが100%見つかるわけではない(偽陰性)

どのような優れた検査でも、100%の精度ではありません。がんが小さすぎたり、見つけにくい場所や、見つけにくい形をしていたりする場合は、検査を受けてもがんを見逃してしまうこともあります。この見逃しのことを、「偽陰性」と言い、がんの種類や検査の精度によって異なります。

#### ②結果的に不必要な治療や検査を招く(過剰診断・偽陽性)

検診で見つかるがんには、微小でその後も進行がんにならないがんもあります。この場合の治療は、本来不要であった可能性があり、このことを「過剰診断」といいます。また、がん検診によって「がんの疑い」と判定されれば、必ず精密検査を受ける必要があります。しかし、精密検査を受けた結果「がんではなかった」ということも多くあります。これを検診の「偽陽性」といいます。この偽陽性もある程度は避けようがありません。

#### ③検査を行うことで偶発症を招く

検診として検査を受けることで、まれに事故等を招くことがあります。このことを「偶発症」といいます。低い可能性ですが、注意深く検査を行ってもこのような偶発症が起こる可能性をゼロにすることはできません。

#### ④検診による心理的影響

がん検診を受ける場合は、個人差はありますが心理的負担が考えられます。検診により「がんの疑い」とされた場合は、精密検査を受けなくてはなりません。その検査結果が出るまでの心理的負担は大きいものです。



# 国が推奨する5つのがん検診

科学的な方法によってがん死亡率の減少が検証されており、メリットがデメリットを上回るがん検診を国が定めています。国が推奨するがん検診は次の5種類です。

## 胃がん

50歳代以降に罹患する人が多く、がんによる死亡原因の上位に位置するがんです。

## 大腸がん

罹患する人が増加しており、がんによる死亡原因の上位に位置するがんです。

## 肺がん

がんによる死亡原因の上位に位置するがんです。肺がんの最大の原因は喫煙ですが、たばこを吸わない人でも受動喫煙によってリスクが高まります。

## 子宮頸がん

女性のがんの中で罹患する人が比較的多く、特に20～40歳代の女性が近年増加傾向にあります。

## 乳がん

女性のがんの中で罹患する人が多く、がんによる死亡原因の上位に位置するがんです。

## がん検診



Q. 自己負担金が免除になる制度はありますか？



下記の方は、自己負担金が免除となります

①特別区民税非課税世帯の方(世帯全員が非課税である必要があります)

➔区の窓口にて事前申請が必要です。検診受診後の免除(返金)はできません。

検診受診前に、受診券をお持ちの上「新宿区がん検診等に係る自己負担金の免除について(免除確認同意書)」に必要事項をご記入いただき、健康づくり課健診係またはお近くの保健センターの窓口にご提出ください。

②生活保護及び中国残留邦人等による支援給付を受けている方

➔免除申請は不要です。受診券の「自己負担金額」欄にあらかじめ「免除」と印字をしています。

受診券の「自己負担金額」欄に金額が記載されている場合は、健康づくり課健診係(☎03-5273-4207)までご連絡ください。

Q. 胃内視鏡検査はいつまで受診できますか？



令和7年1月31日までです

胃内視鏡検査は、50歳以上で昨年度に胃内視鏡検査を受診していない方が受診できます。期限が近づくと予約できない場合もあります。早めにご予約ください。

Q. 乳エコー(超音波)検査や大腸内視鏡検査を新宿区の検診で受診できますか？



受診できません

新宿区は、原則として国が推奨するがん検診を行っています。

乳エコー(超音波)検査や大腸内視鏡検査など、区で実施していない検診をご希望の場合は、自費にてご受診ください。

# ● 肝炎ウイルス検診

無料

※新宿区にお住いの間、1回のみ受診できます。検査は血液検査(採血)です。

肝炎ウイルス検診は、ご自身のB型・C型肝炎ウイルス感染の状況を認識し、必要に応じた治療を受けることにより、肝炎による健康障害の回避および症状の軽減または進行の遅延を目的としています。

実施機関	対象者(新宿区民の方)		受診期間	
P.11～P.22に 実施医療機関の一覧を 掲載しています。	40～74歳	過去に肝炎ウイルス検診を受診したことがない40歳以上の区民	令和6年6月1日～	～令和7年 3月31日
	75歳以上		令和6年5月1日～	

(年齢は令和7年3月31日までに誕生日を迎えた時点での満年齢)

## 肝炎ウイルス検診受診券を確認してください

### ● 実施種別 同時実施

と表記の方は ●●●

#### 健康診査(P.1) と同時

に受診します。

※健康診査対象の方は肝炎ウイルス検診を単独では受診できません。

### ● 実施種別 単独実施

と表記の方は ●●●

#### 肝炎ウイルス検診のみ(単独)

で受診します。

### ● \*\*\*\*\*

アスタリスク記号が表されている方は ●●

受診希望の方は、健診係へお問い合わせください。

● 肝炎ウイルス検診受診済 対象外 と表記の方は 受診できません。

● 肝炎ウイルス検診 送付対象外 と表記の方は 受診できません。

※肝炎ウイルス検診の結果は、電子データ登録し、個人情報保護法に基づく適正な管理の下に、皆様の健康維持・増進および統計に活用します。

40～74歳の  
新宿区国民健康保険加入者で

## 人間ドックや事業主健診※<sup>1</sup>等を受ける方へ ～健診結果提出のお願い～



※<sup>1</sup> 労働安全衛生法に基づき、事業主が従業員の方へ実施する健診のことです。

必要項目を満たした人間ドックや事業主健診等の結果を区へ提出した場合、新宿区の特定健康診査を受診したものとみなされ、対象となった場合にはP.10の保健指導等の健康支援を無料で受けることができます。提出方法、必要項目等詳細はお問い合わせください。

**対 象** 》 40～74歳の新宿区国民健康保険加入者で新宿区の特定健康診査を受けずに、人間ドック・事業主健診等を受診する方

**問合せ先** 》 新宿区健康部 健康づくり課健診係 人間ドック等結果受付担当  
TEL: 03(5273)4207 FAX: 03(5273)3930

提出された人間ドック・事業主健診等の結果は、電子データ登録し、個人情報保護法に基づく適正な管理の下に皆様の健康維持・増進及び統計に活用します。

# 保健指導等

～健康診査を  
受診したあとは～

健康診査の結果、**下記 1～3に該当する方**には、健康診査を受診した月から  
おおむね2カ月後に、**下記の封筒**でご案内をお送りします。

詳しくはパンフレットの内容をご確認ください。

## 1 特定保健指導・非肥満保健指導

予約制・無料

40～74歳の新宿区国民健康保険加入者で、健康診査の結果、生活習慣病のリスク  
が高い方に、専門職(管理栄養士・保健師・医師等)が生活習慣の改善に向けた支援  
を行います。

内容	面接と電話等による支援(3カ月間)			
	初回 面接	▶	継続 支援	▶
実施機関 ・ 面接実施 場所	■特定保健指導 民間委託業者(会場：各保健センター) または 特定保健指導実施医療機関 ※P.24実施医療機関一覧をご確認ください。			
	■非肥満保健指導 民間委託業者(会場：各保健センター) ※オンライン面接も実施しています。			



特定保健指導



非肥満保健指導

## 2 医療機関受診のおすすめ

医療機関の受診をおすすめする検査値がある方に、案内  
をお送りします。早めに医療機関を受診しましょう。



## 3 健康相談

予約制・無料

生活習慣病、歯周病、骨粗しょう症、女性の健康、禁煙  
等健康に関するご相談に、専門職(保健師・管理栄養士、  
歯科衛生士等)が個別相談を行います。

実施場所

- ・牛込保健センター
- ・四谷保健センター
- ・東新宿保健センター
- ・落合保健センター



健診結果は、健診を受けた時点でのあなたの健康状態を記録した  
成績表です。自分の状態を把握し、ぜひ今後の生活習慣に活かしま  
しょう。

いつまでも元気であるために、健康診査は毎年受けましょう。



# 歯科健康診査等

## 歯科健康診査・後期高齢者歯科健康診査

区内在住で16歳以上の全ての区民の方は年1回受診できます。[歯科健康診査受診票](#)・[後期高齢者歯科健康診査受診票](#)がお手元がない方は、[下記担当へご連絡ください](#)。

要介護等で、通院が難しい方は、訪問による受診もできます。

**【歯科健康診査】** ※令和5年度から16歳～19歳も対象となりました。

受診期間	令和6年6月1日～令和6年12月28日
対象者	16歳～75歳の区民(毎年受けられます)
実施機関	区の指定歯科医療機関
費用	400円(費用免除あり)
内容	問診・口腔内診査(歯・歯肉・口腔清掃状態等のチェック)・アドバイス



**【後期高齢者歯科健康診査】**

受診期間	令和6年6月1日～令和6年12月28日
対象者	76歳以上の区民(毎年受けられます)
実施機関	区の指定歯科医療機関
費用	免除
内容	問診・口腔内診査(歯・歯肉・かむ力や飲み込み等のチェック)・アドバイス

※年齢は、令和7年3月31日までに誕生日を迎えた時点での満年齢

※70歳以上、生活保護または中国残留邦人等支援給付受給世帯の方は無料で受診できます。

※特別区民税非課税世帯の方は、自己負担金の免除制度があります。

※健診の結果、治療が必要となった場合は、原則として別の日にあらためて受診してください。

※診断書は発行しません。

担 当

健康づくり課健康づくり推進係

TEL : 03(5273)3047 FAX : 03(5273)3930

令和6年度

# 健康診査・がん検診受診券等請求 FAX 用紙

受診券等の追加請求をされる場合、こちらのFAX請求用紙でお申し込みください。

※健(検)診の受診の申し込みは医療機関へ直接お問い合わせください。

FAX 送信先	健康づくり課 03 (5273) 3930
---------	-----------------------

下記の太枠内にご記入の上、送信してください。

フリガナ			
氏名	生年月日	大・昭・平・西暦 年 月 日 ( ) 歳	
住所	新宿区		
電話番号		性別	男・女
加入中の健康保険	<input type="checkbox"/> 新宿区国民健康保険 <input type="checkbox"/> 後期高齢者医療制度 <input type="checkbox"/> 生活保護等受給中 <input type="checkbox"/> その他健康保険(健康保険組合、共済組合、国保組合等の社会保険)		
健(検)診種類	<b>対象者(新宿区民の方)</b> <small>※年齢は令和7年3月31日までに誕生日を迎えた時点での満年齢</small>		希望欄
健康診査	健康診査(P.1)の対象者をご確認ください。		
肝炎ウイルス	肝炎ウイルス検診(P.9)の対象者をご確認ください。		
胃がん	50歳以上の方で昨年度に胃内視鏡検査を受診していない方 ※40歳代の方も胃部エックス線検査は受診できます。		
大腸がん	40歳以上の方		
肺がん	40歳以上の方		
子宮頸がん	20歳以上[偶数年齢]の女性 ※奇数年齢でも昨年度未受診の方は受診できます。		
乳がん	40歳以上[偶数年齢]の女性 ※奇数年齢でも昨年度未受診の方は受診できます。		
前立腺がん	50歳以上の男性 ※その他健康保険の方及び生活保護等受給中の方		
歯科健康診査・ 後期高齢者歯科健康診査	16歳以上の区民(6/1~12/28) ※76歳以上の方は後期高齢者歯科健康診査となります。		

希望の健(検)診に○を付けてください

## 注意事項

- 請求から送付まで1週間ほどお時間をいただきます。
- FAX受信後、受診券等をご住所宛てに送付します。
- 対象外の受診券は送付できません。
- 受診日に資格がない場合は受診できません。
- 健康診査対象の方の肝炎ウイルス検診・前立腺がん検診は、健康診査との同時受診のみとなります。

新宿区処理欄	
受診番号	
受診券整理番号	241000
被保険者証等 記号番号	
ご案内	要 ・ 不要
同意書	要 ・ 不要

受付者	確認者		
	1	2	3

# うつ病を予防するために

ストレス社会と言われる現代、あなたの「こころ」は疲れていませんか？

日本では約 15 人に 1 人が一生のうちうつ病になると言われ、誰でもかかる可能性のある病気です。「こころ」が疲れていると「からだ」にも様々な症状が出てきます。気づくのが遅れると病気が長引いてしまうことがあります。早期発見・早期治療により回復することができます。

## こころの健康自己チェックシート

ここ 2 週間のあなたの様子についてうかがいます。

「はい」「いいえ」のうち、あてはまる方に○印をつけてください。

- |                                |    |     |
|--------------------------------|----|-----|
| 1. 毎日の生活に充実感がない。               | はい | いいえ |
| 2. これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった。   | はい | いいえ |
| 3. 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる。 | はい | いいえ |
| 4. 自分が役に立つ人間だと思えない             | はい | いいえ |
| 5. わけもなく疲れたように感じる。             | はい | いいえ |

出典：『うつ対策推進方策マニュアル』厚生労働省地域におけるうつ対策検討会

「はい」が 2 項目以上あり、それが 2 週間以上続き、つらい気持ちや生活に支障がある方は、早めに神経科・精神科の医師や保健センターにご相談されることをお勧めします。

## うつ病を予防するために

1. 生活上の変化がある時は、十分な安静と休養を取るようにしましょう。
2. 日常にゆとりのある生活を心がけましょう。
3. やることの優先順位をつけて頑張りすぎないようにしましょう。
4. 他の人に任せることも時には必要です。
5. 自分なりのストレス解消法を持ちましょう（スポーツ・趣味・レジャーなど）。

うつ病を疑うサインが見られたら、  
早めに専門家に相談したり、早期に受診をしましょう。

家族や周囲の人がサインをキャッチし、  
対応することも大事です！



## こころの健康についての相談をお受けしています

ご相談を希望される方は、お住まいの地区を担当する保健センターにお問い合わせください。

保健センターでは、「うつ専門相談」「精神保健相談」「依存症専門相談」などの相談をお受けしています。

牛込保健センター	☎ (3 2 6 0) 6 2 3 1	FAX (3 2 6 0) 6 2 2 3
四谷保健センター	☎ (3 3 5 1) 5 1 6 1	FAX (3 3 5 1) 5 1 6 6
東新宿保健センター	☎ (3 2 0 0) 1 0 2 6	FAX (3 2 0 0) 1 0 2 7
落合保健センター	☎ (3 9 5 2) 7 1 6 1	FAX (3 9 5 2) 9 9 4 3



高齢者だけじゃない!!

30代～50代でも認知症は発症します

# 若くても油断できない 認知症



若い世代でも認知症を発症することがあり、  
65歳未満で発症した認知症を「**若年性認知症**」と言います  
若年性認知症を発症する平均年齢は「51歳前後」という統計があります



年齢に関係なく…「**ちょっと変だな?**」は大切なサインです

記憶障害	<input type="checkbox"/> 同じことを何度も尋ねる	<input type="checkbox"/> 同じものを毎日のように買ってくる
	<input type="checkbox"/> 約束を忘れる、忘れ物をする	<input type="checkbox"/> 電話の伝言ができない
気分の落ち込み	<input type="checkbox"/> 元気がない	<input type="checkbox"/> 出かけようとしない、人に会いたがらない
	<input type="checkbox"/> 仕事に行きたがらない	<input type="checkbox"/> 不眠の訴え
いらいら、怒りっぽい	<input type="checkbox"/> イライラして落ち着かない感じの時が多くなる	
	<input type="checkbox"/> 間違いを指摘すると非常に怒る	
	<input type="checkbox"/> 事実とは異なる被害的な事を言い攻撃的になる	
めまい、頭痛、耳鳴り	<input type="checkbox"/> めまい、頭痛、耳鳴りなどの訴えが頻繁にある	
	<input type="checkbox"/> 頭痛薬などを多用する	
嗜好の変化	<input type="checkbox"/> 食べ物の好みが変わる（甘いもの、味の濃いものを好む）	
	<input type="checkbox"/> 自分勝手な性格になったように感じられる	
言語障害	<input type="checkbox"/> 話が通じない、単語の意味が分からないと言う	
	<input type="checkbox"/> 言葉がスムーズに出てこない	

出典：『本人・家族のための若年性認知症サポートブック』中央法規

「若いから大丈夫」、「歳だから、この程度は仕方がない」、「しっかりした人だから認知症になる訳がない」と思いがちかもしれませんが、上記のような症状が気になる際は、**早期発見・治療に繋がるよう、早めにお気軽にご相談下さい。**

## 若年性認知症については、保健センターへご相談ください

保健センターでは、「精神保健相談」「うつ専門相談」「依存症専門相談」などの相談を行っています。



牛込保健センター ☎ (3260) 6231 FAX (3260) 6223

四谷保健センター ☎ (3351) 5161 FAX (3351) 5166

東新宿保健センター ☎ (3200) 1026 FAX (3200) 1027

落合保健センター ☎ (3952) 7161 FAX (3952) 9943

※ご相談内容によって、関係機関等をご紹介させていただく場合がございます。

★65歳以上の認知症については、高齢者総合相談センターにご相談ください。

高齢者総合相談センターでは、「認知症・もの忘れ相談」を行っています。

お住まいの地区を担当する高齢者総合相談センターがわからない場合は、

新宿区役所高齢者総合相談センター ☎ (5273) 4593 へお問い合わせください。

歩いて景品ゲット! お得に健康づくり♪

参加者  
募集中

楽しく歩いて健康に!

SHINJUKU ♥ しんぽ



歩数をチェックして  
楽しく健康管理



抽選で景品をゲット!



スマホアプリ or 歩数計

日常生活の中で歩いた歩数に応じてポイントが獲得でき、  
ポイント対象期間内に一定のポイントを貯めると抽選で景品がもらえます。  
お持ちのスマートフォン又は健康づくり課や保健センターの窓口で配布している  
専用の歩数計(先着900名)で参加することができます。  
詳しくは公式ホームページをご覧ください。

### 令和6年度ポイント対象期間

- 1期: 6月1日(土)～ 8月31日(土)
- 2期: 9月1日(日)～ 11月30日(土)
- 3期: 12月1日(日)～ 2月28日(金)

◆期間の途中からでもご参加いただけます。

### 景品

選べるカタログギフト  
QUOカード1,000円券  
など



●SHINJUKU♥しんぽの問合せ窓口／新宿区健康部健康づくり課健康づくり推進係

TEL. 03-5273-3494

所在地

〒160-0022

東京都新宿区新宿5丁目18番14号 新宿北西ビル5階

窓口時間

午前8時30分～午後5時

お休み

土曜日・日曜日・祝日・12月29日～1月3日

FAX. 03-5273-3930



SHINJUKU♥しんぽ  
公式ホームページ



# 日常生活の工夫で糖尿病を予防しよう!

特に働き盛り世代の方は要チェック!



心あたりはありますか?

- ✓ 麺・ごはんなど炭水化物の重ね食べ
- ✓ 野菜はあまり食べない
- ✓ 不規則な食事時間
- ✓ 甘い飲料をよく飲む
- ✓ 体を動かす時間がない
- ✓ 20代より体重が増えた
- ✓ ドカ食い



▶ 心あたりのある人は、糖尿病になり、将来血管がボロボロになるおそれが...

細い血管が障害されておこる

●糖尿病の三大合併症

- 腎症 ⇒ 人工透析
- 網膜症 ⇒ 失明
- 神経障害 ⇒ 下肢切断

太い血管が障害されておこる

虚血性心疾患  
脳卒中

⇒ 生命の危機



新宿区国民健康保険被保険者の  
約10人に1人が糖尿病と  
とても身近な病気なのです

でも!ちょっとした工夫で予防が可能です。

## 糖尿病予防のポイント

### ❗ 外食は定食メニューを選ぶ!

- 丼や麺などの単品メニューは、炭水化物中心となり栄養が偏りがち。主食・主菜・副菜に分かれている定食メニューがおススメ。
- 甘いものだけでなく、炭水化物もほぼ糖質なので、炭水化物の重ね食べ(ラーメンとチャーハン)など大量摂取はNG。

### ❗ 夕食は9時までが理想!

- 残業で帰宅が遅くなる時は、できれば職場で夕食を早めに。
- 難しいときは、途中でおにぎりやバナナなどの補食を取り、帰宅後の食事量を減らしましょう。



### ❗ プラス1皿野菜を食べる!

- 1日に食べたい野菜の量は350g(小皿5皿分)。



### ❗ 飲み物は甘くないものに!

- あなどりがたし、飲み物の糖分!

習慣的にカロリーの高い飲み物を飲んでいたら、お茶や水に切りかえましょう。



### ❗ プラス10分動く!

- 生活の中でちょっとずつでも体を動かすことが大切。理想は1日に合わせて60分以上。さらに、週に合計60分は息がはずみ汗をかく程度の運動を含めると効果的。

- 糖尿病は発症しても自覚症状がないまま進行するので、健診で血糖値をチェック!
- 体重をはかり、適正体重を保つことが大切!
- 歯周病は糖尿病にも悪さをするので、すみずみまできれいに歯をみがこう!

# 健康診査・がん検診受診券等の 請求及び問い合わせ先

電話

健康づくり課健診係

☎03(5273)4207

牛込保健センター ☎03(3260)6231  
四谷保健センター ☎03(3351)5161  
東新宿保健センター ☎03(3200)1026  
落合保健センター ☎03(3952)7161

月～金  
(祝日を除く)  
8:30～17:00

FAX

P.26の健康診査・がん検診受診券等請求FAX用紙に請求内容をご記入の上、送信してください。

FAX: 03(5273)3930

電子申請

東京電子自治体共同運営サービス

検索

<https://www.e-tokyo.lg.jp/top/index.html>

※上記のとおり検索していただくか、または右二次元コードからお申し込みください。

※電子申請の手続きは、令和6年5月25日からです。  
お急ぎの方は電話でお問い合わせください。



東京電子自治体  
共同運営サービス

窓口

受診券等の即日発行をご希望の方はこちらへお越しください。

〒160-0022

新宿区新宿5-18-14 新宿北西ビル4F 健康づくり課健診係

月～金(祝日を除く) 8:30～17:00 ☎03(5273)4207

