

# 10月はピンクリボン強化月間

## 乳がん検診を受けましょう

乳がんは日本人女性の9人に1人がかかると言われ、自分で発見できる可能性のあるがんです。定期的な検診と自己チェックで、早期発見と早期治療につなげましょう。



◀ピンクリボン  
乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の重要性を伝えるための世界共通のシンボルマークです。

### ◆◆ 区の乳がん検診 ◆◆ 乳がん検診の受診には検診票が必要です

【対象】区内在住の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)  
【検診内容・費用】マンモグラフィ/800円  
※令和3年度特別区民税非課税世帯の方は、事前にお手続きいただくと費用が免除になります。詳しくは、お問い合わせください。  
【問合せ】健康づくり課健診係(新宿5-18-14、新宿北西ビル4階) ☎(5273)4207・FAX(5273)3930へ。

### ◆◆ 乳がん検診 受診の流れ ◆◆

#### 1 がん検診票を確認

検診票をお持ちでない方は、下記により検診票を請求してください。

##### ◆検診票の請求方法

- 電話・窓口  
健康づくり課健診係へ、がん検診票をご希望とお伝えください。
- 電子申請(東京共同電子申請・届出サービス)  
パソコンで、東京電子自治体共同運営サービス([HPhttps://www.e-tokyo.lg.jp/top/index.html](https://www.e-tokyo.lg.jp/top/index.html))からお申し込みください。

#### 2 指定医療機関に直接予約

新宿区ホームページの健(検)診実施医療機関一覧(右図二次元コード。一覧は、検診票と一緒に送付している冊子にも掲載)から医療機関を選んで、直接予約してください。



#### 3 受診する

当日、検診票・問診票・健康保険証等をお持ちの上、予約した医療機関においでください。

#### 4 結果の説明

受診した医療機関から受診結果をお知らせします。

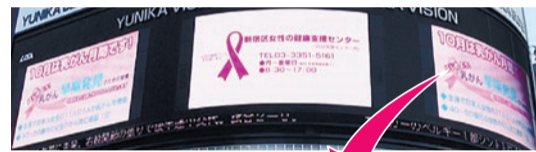
### 女性の健康支援センターの普及啓発活動



●乳がんのしこり触知体験  
同センターでは、乳房モデルを使用した乳がんのしこり触知体験を実施しています。

#### ●毎年10月のピンクリボン月間に合わせた乳がん検診の普及啓発活動

区内でフラッグの掲出や大型ビジョンの放映等を通して、乳がん検診の普及啓発活動を行っています。



◀昨年の大型ビジョンでの放映の様子

10月は乳がん月間です。

ぜひ、乳がん早期発見のための習慣

- ◆生涯で日本人女性の9人に1人が乳がんを発症
- ◆定期的な乳がん検診と自己チェックが重要です

新宿区女性の健康支援センター  
(四谷保健センター内)  
TEL03-3351-5161  
●月～金曜日(祝日・年末年始除く)  
●8:30～17:00

受けよう!～定期的な乳がん検診～

新宿区で40歳以上の女性は  
2年に1回800円で乳がん検診が受けられます

セルフチェック  
月に1回のセルフチェック  
自分自身で見て・触ってチェックして  
変化はないか・しこりはないか確認します



【問合せ】女性の健康支援センター(四谷三栄町10-16、四谷保健センター4階)  
☎(3351)5161・FAX(3351)5166へ。

参加者募集!!  
今年度はオンラインで開催します!

しんじゆく若者Web会議を開催

吉住区長も参加します

若い世代に区政に関心を持ってもらい、区政への関わりを高めるきっかけづくりとして「Zoom」を利用したオンライン会議「しんじゆく若者Web会議」を開催します。ぜひ、ご参加ください。  
【問合せ】区政情報課広聴係(本庁舎3階) ☎(5273)4065へ。

日時 11月13日(土)午後1時30分～5時30分

テーマ 新宿の情報発信2021～若い世代に届けたい

- 当日の流れ
- ① グループに分かれ、上記テーマについて参加者同士で意見交換
  - ② 意見交換の結果を区長に発表
  - ③ 区長がその場で発表にコメント

【対象】区内在住の18歳～39歳、12名程度  
※ご自宅等の不特定多数の方がいない場所から「Zoom」を利用して参加できる方

【謝礼】4,000円

【申込み】10月22日(金)までに新宿区ホームページから専用申込フォーム(右図二次元コード。[http://www.city.shinjuku.lg.jp/kusei/kocho01\\_002021\\_00001.html](http://www.city.shinjuku.lg.jp/kusei/kocho01_002021_00001.html))からお申し込みください。応募者多数の場合は抽選し、結果は11月上旬までに応募者全員にお知らせします。



▲新宿シンちゃん



▲申し込みページ



## 野菜に首ったけ!

毎月8日は  
しんじゆく野菜の日

～1日に必要な野菜は350g

【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館分室) ☎(5273)3047・FAX(5273)3930へ。

### 10月のレシピ

#### レンジで簡単野菜蒸し(ピリ辛ごまだれ)



今回は、手軽に野菜を食べられる「炒め物用カット野菜」を使います。  
お皿(耐熱容器)と電子レンジがあれば作ることができ、約100g(1人分)の野菜が取れます。

#### 材料(2人分)

- ▶炒め物用カット野菜 …1袋(200g入)
- ▶ポン酢……………大さじ1杯
- ▶白すりごま …小さじ1杯
- ▶ごま油……………小さじ1杯
- ▶豆板醤……………お好みの量

#### 作り方

- ① カット野菜を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで加熱する(目安は、600Wで4分30秒)。
- ② Aを混ぜ、お好みで豆板醤を加えて味を調える。
- ③ ①に食べる直前に、②をかける。