40歳～74歳で新宿区国民健康保険に加入している方へ

年に1度の特定健康診査（無料）が始まります

HPで詳しく

生活習慣病の原因となる「肥満」「脂質」「血圧」「血糖」等の項目について、血液検査や尿検査を行っています。健康診査を受診して、生活習慣病を予防しましょう。

※受診できる区指定医療機関等詳しくは、健康診査受診券に同封の「健康診査・がん検診のご案内」または新宿区ホームページ（右上二次元コード）をご覧ください。

実施期間 6月1日㈯～令和7年3月31日㈪

対象 新宿区国民健康保険に加入している40歳～74歳（年齢は令和7年3月31日時点）

※健康診査受診券を5月24日に発送しました。

検査内容 問診・身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査ほか

※診断書は発行しません。

※50歳以上の男性は、前立腺がん検診（200円。右表参照）も同時に受診できます。

問合せ 健康づくり課健診係（第2分庁舎分館分室4階）☎(5273)4207

◆がん検診も受診しましょう

●加入している健康保険に関係なく受診できます（費用は自費で受診する場合の1割程度）

検診の種類は下表のとおりです。医療機関ごとに実施している検診の種類が異なります。受診には区の令和6年度がん検診受診券が必要です。健康診査受診券・がん検診受診券がお手元にない方は、健康づくり課健診係へご連絡ください。

※住民税非課税世帯・生活保護を受けている世帯等の方は、検診費用の免除制度があります（受診前に申請が必要）。

がん検診の種類		対象（年齢は令和7年3月31日時点）	費用
胃がん★1	胃内視鏡（胃カメラ）※令和7年1月31日まで	50歳以上（胃部エックス線は40～49歳も受診可）	2,000円
	胃部エックス線（バリウム）		1,900円
大腸がん（便潜血検査）		40歳以上	600円
肺がん	胸部エックス線	40歳以上	900円
	胸部エックス線・喀痰細胞診	50歳以上で喫煙指数の高い方★2	1,200円
子宮頸がん（子宮頸部細胞診）		20歳以上偶数年齢の女性★3	900円
乳がん（マンモグラフィ）		40歳以上偶数年齢の女性★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（区の胃内視鏡を受けた翌年度は、区の胃がん検診受診不可）。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…令和5年度に検診を受診していない方は、奇数年齢でも受診可

6月1日は人権擁護委員の日

人権相談をご利用ください

人権擁護委員は、法務大臣から委嘱を受けた民間の人たちで、区では現在12名の人権擁護委員が、人権相談や啓発活動を行っています。

日時 毎月第1・第3金曜日（1月の第1週と祝日等を除く）午後1時～4時

会場 区役所第1分庁舎2階区民相談室

申込み 相談日前開庁日の午後5時までに電話で問合せ先へ。

問合せ 総務課総務係（本庁舎3階）☎(5273)3505

5月27日から

海外でもマイナンバーカードが利用できます

海外に転出する際に、事前に手続きすることでマイナポータルの利用や年金の現況届等で引き続きマイナンバーカードが利用できるようになります。また、すでに国外転出をしている方は、マイナンバーカードの申請や受け取り等の手続きが在外公館や一時帰国後の国内の区市町村でできるようになります。

HPで詳しく

詳しくは、新宿区ホームページ等でご確認ください。

問合せ 戸籍住民課住民記録係（本庁舎1階）☎(5273)3601

5月31日は世界禁煙デー

受動喫煙対策推進マスコット「けむいモン」

喫煙は自分自身だけでなく周囲の方の健康にもさまざまな影響があることが報告されています。この機会に禁煙に取り組みませんか。

喫煙による影響 ▶がん、▶循環器疾患（脳卒中・虚血性心疾患など）、▶呼吸器疾患（COPDなど）、▶糖尿病ほか

受動喫煙による影響 ▶虚血性心疾患、▶肺がん、▶幼児期の喘息、▶呼吸器感染症、▶乳幼児突然死症候群（SIDS）ほか

◎たばこをやめたいと思ったら

HPで詳しく

保健センターで、保健師による禁煙相談を受けられます。一定の要件を満たすと保険診療で禁煙治療を受けられます。

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5階）☎(5273)3494

区民のひろば

¥費用・問問合せ

問合せ 区政情報課広報係（本庁舎3階）☎(5273)4064・FAX(5272)5500

★サークル紹介・会員募集★

◆合唱　月3回金曜日午後1時30分から赤城生涯学習館ほかで。童謡・唱歌・歌謡曲・ヒットソングほか。¥入会金1,000円・1回1,500円・楽譜代2,000円。問くりの実うたの会・住岡☎090(5751)0992

◆紙ひもクラフト　毎月第2・第4水曜日午後2時～4時、ふれあい歯科ごとう（北新宿4）で。クラフトテープで籠や飾り物作り。¥1回500円。別途教材費が必要。問午前9時～午後4時30分にふれあいサロンなごみ紙ひもクラフト講習・山内☎(5338)8817

区関連・官公署情報

都市計画案の縦覧・意見書の提出

東京都市計画道路幹線街路補助第76号線の都市計画案です。計画案に意見のある方は、意見書を提出できます。

縦覧期間 6月4日㈫～18日㈫

縦覧場所 区都市計画課（本庁舎8階）、東京都都市整備局都市計画課

提出方法 任意の用紙に計画案の名称・意見・意見書作成日・住所・氏名・電話番号を記入し、6月4日㈫～18日㈫に郵送（消印有効）または直接、問合せ先へ。

問合せ 東京都都市整備局都市計画課（〒163-8001西新宿2―8―1、都庁第二本庁舎12階北側）☎(5388)3225

くらしと測量・地図展　イベント

●楽しみながら地図を読み、大地を測る～時代とともに活きる街

令和6年能登半島地震関連のパネルや写真を展示し、防災・減災関係の取り組みやくらしを支えている地図・測量技術を紹介します。

日時 6月5日㈬～7日㈮午前10時～午後7時（7日㈮は午後5時まで）

共催 東京都

後援 新宿区

会場・申込み 当日直接、新宿駅西口広場イベントコーナーへ。

問合せ 「測量の日」東京地区実行委員会事務局（国土地理院関東地方測量部内）☎(5213)2051

東北絆まつり2024仙台　イベント

●特別区全国連携プロジェクトが応援

詳しくは、同まつり公式ホームページ（右二次元コード。HPhttps://tohoku-kizunamatsuri.jp）でご案内しています。

日時 6月8日㈯午前10時～午後8時・9日㈰午前10時～午後5時

会場 仙台市内

内容 東北6市の祭りをPRするブース・グルメブースほか

問合せ 同まつりコールセンター☎050(2018)5809（土・日曜日、祝日を除く午前10時～午後5時。6月8日㈯は午後8時まで・9日㈰は午後5時まで）

相続・不動産無料相談会

日時 6月12日㈬午後1時～5時

会場 BIZ新宿（区立産業会館、西新宿6―8―2）

対象 区内在住の方、区内に土地や建物をお持ちの方、10組（1人も可）

相談員 不動産鑑定士・宅地建物取引士・弁護士・司法書士・税理士ほか

後援 新宿区

申込み 5月29日㈬～6月11日㈫に電話で問合せ先へ。先着順。

問合せ 日本地主家主協会事務局☎(3320)6281（土・日曜日を除く午前9時～午後4時30分）