

令和7年度

健康检查 癌症筛查 指南



就诊流程

STEP 1

确认持有就诊券

若无则需索取
索取方法参阅
封底

STEP 2

直接向指定医疗
机构预约

指定医疗机构
登载于
P.11~P.22

STEP 3

就诊

请务必携带
衬纸上的
就诊券

※特别区民税非课税家庭者可在**事先办理手续**后享受免除癌症筛查费用的制度。(详情参阅P.8)

健康检查

癌症筛查

肝炎病毒筛查

实施医疗机构一览

详情
浏览第

1 页

详情
浏览第

5 页

详情
浏览第

9 页

详情
浏览第

11 页

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 checkups and cancer screenings (English, Chinese, and Korean). /Health Checkup Section, Health Promotion Division ☎03(5273)4207(In Japanese)

健康检查、癌症筛查的外语版指南小册子(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)

健康检查

免费

年内可就诊 1 次。
不开具诊断书。

实施机构	对象 (新宿区民)		就诊期限	
实施医疗机构一览 登载于P.11~P.22。	16~39岁	● 在学校、单位等无机会就诊者	2025年 6月1日~	~2026年 3月31日
	40~74岁	● 新宿区国民健康保险加入者 ● 生活救济等领取者		
	75岁以上	● 东京都后期高龄者医疗制度加入者 (含65岁以上的加入者) ● 生活救济等领取者	2025年 5月1日~	

(年龄为截至 2026 年 3 月 31 日过完生日时的周岁)

健康检查项目

必须检查

问诊

身体测量

身体诊察

血压测量

尿检

血液检查

胸部X光检查*

- 65岁以上者必须,以尽早发现结核等。
- 16~64岁为需要者

- 根据医生的诊断,可能需要进行心电图检查和眼底检查(40岁以上者)。

※65岁以上者

2023年新发现的结核患者中约有44%在65岁以上。
每年接受一次检查至关重要。

可以查出哪些疾病?

检查内容不多,却可以查出20多种疾病征兆。

除了下述疾病以外,还可能发现各种疾病。

血脂

疾病征兆

- 血脂异常症
- 甲减
- 动脉硬化
- 脂肪肝

检查内容

低密度脂蛋白胆固醇
高密度脂蛋白胆固醇
中性脂肪

血压

疾病征兆

- 高血压症
- 动脉硬化

检查内容

收缩压、舒张压

血糖

疾病征兆

- 糖尿病
- 慢性胰腺炎
- 糖尿病性肾病变

检查内容

血糖
HbA1c

肾功能

疾病征兆

- 肾小球肾炎
- 糖尿病性肾病变
- 肾病综合症

检查内容

尿蛋白
eGFR

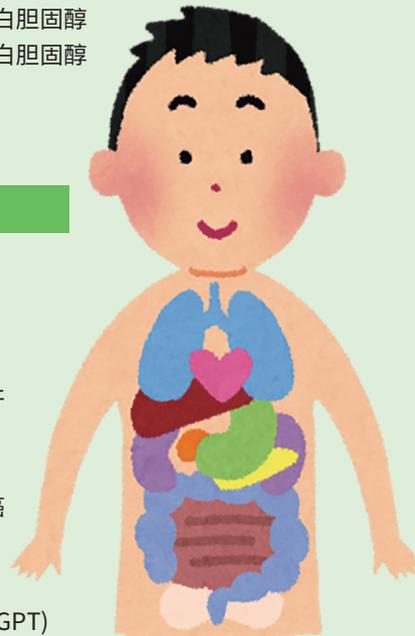
肝功能

疾病征兆

- 酒精性肝炎
- 梗阻性黄疸
- 胆结石
- 肝炎
- 脂肪肝
- 心梗
- 多发性肌炎
- 肝硬化
- 肝癌

检查内容

γ-GT(γ-GTP)
AST(GOT)、ALT(GPT)



血液检查详情

总蛋白、白蛋白、AST(GOT)、ALT(GPT)、ALP、γ-GT(γ-GTP)、尿素氮、肌酐、eGFR、尿酸、总胆固醇、中性脂肪、高密度脂蛋白胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇、非高密度脂蛋白胆固醇、血糖、HbA1c(NGSP值)、白血球数、红血球数、血细胞比容值、血色素量、血小板数

健康检查就诊前注意事项

☑ 确认提问事项



确认医疗机构发放的健康检查票上的提问事项。

76 岁以上者 P.3

75 岁以下者 P.4

☑ 内服药的服用



正在服药者，请向主治医生咨询健康检查当天的服用方式。

☑ 用餐截至健康检查10小时前



为了获取血液检查的精准检查值，请在健康检查 10 小时前不要摄取水以外的饮品和食品。详情请遵循就医的医疗机构指示。

☑ 前一天的饮酒、激烈运动



健康检查前一天请勿饮酒或进行激烈运动。

☑ 服装



请穿着易于穿脱的服装前往就诊，以便进行腰围测量、心电图检查等。

☑ 保险证



健康检查当天请携带“我的号码”保险证等相关证件，以便确认本人住址、加入保险状况（领取生活救济等者无需出示）。

健康检查 Q & A

Q 太忙而抽不出时间...



A 越是繁忙的人越是容易患上生活习惯病。为了确保健康的日常生活，健康检查不可或缺。有些医疗机构可在周日实施健康检查。周日实施健康检查的医疗机构请查看 P.11。

Q 费用是多少？



A 健康检查费用由新宿区全额承担。

常规健康检查费用
约 13,000 日元

》 **免费**

Q 去年检查过，今天可以不检查吗？



A 生活习惯病在无自觉症状的情况下悄然发展。即使去年的结果毫无问题，通过每年一次的就诊确认有无变化也至关重要。

Q 正在就医中，可以不检查吗？



A 正在就医者也是检查对象。健康检查与在医院进行的“治疗”所需检查的目的截然不同，故请正在就医者也务必向主治医生咨询后进行就诊。

40~47岁、且已加入新宿区国民健康保险以外的健康保险(健康保险组合/共济组合/协会健保/国民健康保险组合)者(含被抚养者)的健康检查由各医疗保险机构实施。详情请向加入的医疗保险机构进行咨询。

此外，40~74岁者中在就诊日已从新宿区国民健康保险换为社会保险等者，不可接受健康检查。

健康检查票除了在代理机构执行检查等，还会匿名提交政府作为实绩报告使用。此外，健康检查结果将进行电子数据登记，并基于个人信息保护法执行妥善管理，以便维持和增进广大居民的健康以及统计之用。

医疗机构发放的健康检查票(复印件)上列举着提问事项。

因为健康检查就诊时,需要填写健康检查票(复印件),所以请事先确认下列样本中的提问事项。

这是用以确认提问事项的样本。

以后请直接在医疗机构发放的健康检查票(复印件)上填写。

76 岁以上 者

1	您现在的健康状态如何?	1 很好	4 不太好
		2 比较好	5 不好
		3 一般	
2	您对每天的生活满意吗?	1 满意	3 不太满意
		2 比较满意	4 不满意
3	每天是不是正常进食三餐?	1 是	2 不是
4	和半年前相比,有没有咬不动比较硬的食物(*)的现象? *鱿鱼干、腌萝卜等	1 是	2 不是
5	有没有喝茶或汤类等呛住的现象?	1 是	2 不是
6	体重是不是在6个月内减少了2~3kg 以上?	1 是	2 不是
7	是不是认为自己走路速度比以前慢了?	1 是	2 不是
8	最近1年内有没有摔倒过?	1 是	2 不是
9	是不是每周进行1次以上的步行等运动?	1 是	2 不是
10	有没有身边的人说你健忘,比如“老问同样的问题”等情况?	1 是	2 不是
11	有没有不知道今天是几月几号的情况?	1 是	2 不是
12	您吸烟吗?	1 吸烟	3 戒烟了
		2 不吸烟	
13	每周是不是外出1次以上?	1 是	2 不是
14	平时和家人或朋友有没有联系?	1 是	2 不是
15	身体不舒服的时候,身边有没有可以商量的人?	1 是	2 不是
16	耳朵能听清楚吗?	1 能听清楚	3 听不清楚
		2 大声能听清楚	

75岁以下者

※16~39岁者无需回答第23项。

关于内用药的服用情况(提问事项1~3)

第1~3项并非询问您健康检查就诊当天是否服药,而是需要您填写是否处于服药治疗中。

1	您目前是否正在治疗高血压,服用降压药物?	1 是	2 否	
2	您目前是否正在治疗糖尿病,注射胰岛素或服用降血糖药物?	1 是	2 否	
3	您目前是否正在服用降低胆固醇或中性脂肪的药物?	1 是	2 否	
4	您是否被医生指出患有脑中风(脑溢血、脑梗塞等),或者曾接受过治疗?	1 是	2 否	
5	您是否被医生指出患有心脏病(心绞痛、心肌梗塞等),或者曾接受过治疗?	1 是	2 否	
6	您是否被医生指出患有慢性肾病或肾衰竭,或是否正在接受治疗(人工透析等)。	1 是	2 否	
7	您是否曾被医生指出过贫血?	1 是	2 否	
8	您目前是否习惯性吸烟? ※“目前习惯性吸烟者”是指同时满足条件1和条件2的人。 条件1:最近1个月有在吸烟 条件2:至今为止吸烟6个月以上,或共计吸烟100根以上	1 是的(同时满足条件1和条件2)		
		2 以前吸烟,最近1个月没有吸(仅满足条件2)		
		3 不是(1和2以外)		
9	您这几年是否体重增加了10kg以上?	1 是	2 否	
10	1次30分钟以上、轻微出汗的运动,您是否1周2天以上,坚持了1年以上?	1 是	2 否	
11	日常生活中,您是否1天进行1小时以上的步行或同等强度身体活动?	1 是	2 否	
12	您与同性同龄人相比,是否步行速度较快?	1 是	2 否	
13	您咀嚼食物食用时属于哪种情况?	1 能够咀嚼各种食物食用		
		2 牙齿或牙龈、咬合等存在问题,有时难以咀嚼		
		3 基本无法咀嚼		
14	与其他人相比,您是否进食速度较快?	1 快	2 一般	3 慢
15	您是否1周3次以上,在睡觉前2小时以内吃晚餐?	1 是	2 否	
16	除了早中晚三餐,您是否还摄入零食或甜点?	1 每天	2 有时	3 基本不摄入
17	您是否1周3次以上,不吃早餐?	1 是	2 否	
18	您饮酒(清酒、烧酒、啤酒、洋酒等)的频率如何? ※“已戒酒”是指以往每月饮酒1次或更多,有习惯性饮酒史的人中,最近1年及以上的时间内未摄入酒类的人	1 每天		
		2 每周5~6天		
		3 每周3~4天		
		4 每周1~2天		
19	喝酒的日子,您每天喝酒量约为多少? 1合清酒(酒精度15度180ml)约为: ·啤酒(酒精度5度500ml)·烧酒(酒精度25度约110ml)·葡萄酒(酒精度14度约180ml) ·威士忌(酒精度43度60ml)·罐装烧酒高杯酒(酒精度5度约500ml、酒精度7度约350ml)	5 每月1~3天		
		6 每月不到1天		
		7 已戒酒		
20	您是否可通过睡眠充分休息好?	8 不(能)喝		
		4 3合~不到5合		
		5 5合及以上		
21	您是否想尝试改善运动及饮食等生活习惯?	1 是		
		2 否		
		1 不准备改善		
		2 准备改善(大约6个月内)		
		3 准备近期(大约1个月内)改善,已经逐渐开始		
22	关于改善生活习惯,您至今为止是否接受过保健指导?	4 已经在实施改善(未满6个月)		
		5 已经在实施改善(超过6个月)		
		1 是	2 否	
23	(65岁以上人士)您耳朵是否能听清楚?	1 能听清楚	2 若声音较大,能听清楚	3 难听清楚

癌症筛查

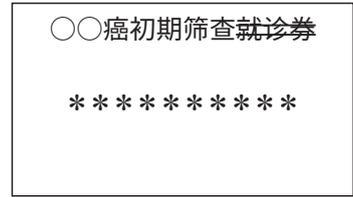
无论加入何种健康保险均可以自费就诊时的**1成左右**的金额就诊。
为了尽早发现、尽早治疗，持续接受癌症筛查至关重要。

实施机构	就诊期限		
实施医疗机构一览登载于P.11~P.22。	74岁以下	2025年6月1日~	~2026年3月31日 ※但是，胃内窥镜检查截至2026年1月31日
	75岁以上	2025年5月1日~	

癌症筛查种类		自费金额	对象 (新宿区民)	就诊间隔
胃癌	胃内窥镜检查 (胃镜) 截至2026年1月31日	2,000日元	50岁以上 ※①接受了区内胃内窥镜检查后的次年不可再接受区内胃癌筛查(胃内窥镜检查、胃部X光检查) ※②40~49岁者也可接受胃部X光检查	2年1次 ※持续接受胃部X光检查时，可每年就诊
	胃部X光检查 (钡剂)	1,900日元		
大肠癌(粪便潜血检查)		600日元	40岁以上	1年1次
肺癌	胸部X光检查	900日元	40岁以上	1年1次
	胸部X光检查 +痰细胞诊	1,200日元	50岁以上 且吸烟指数较高者	
宫颈癌 (宫颈部细胞诊)		900日元	20岁以上的 偶数年龄女性 ※奇数年龄且上年度未检查者可就诊	2年1次
乳腺癌 (乳腺钼靶)		800日元	40岁以上的 偶数年龄女性 ※奇数年龄且上年度未检查者可就诊	2年1次
前列腺癌(PSA检查) ※与上述5种癌症筛查不同，这是一项非政府指示的、由自治体实施的癌症筛查。		200日元	50岁以上的男性	1年1次

※ 年龄为截至2026年3月31日过完生日时的周岁

- 就诊时，请务必携带**就诊券**、“我的号码”**保险证**等相关证件。此外，对于受诊券台纸上带有星号(****)的检查项目(右图)，如果希望接受检查，请联系健康促进课健诊系(☎03-5273-4207)。
- 对于特别区民税非课税家庭者等，在**事先办理手续时**，可享受筛查自费金额免除制度。详情请查看P.8的“癌症筛查Q&A”。
- 出现自觉症状时，**请立即前往医疗机构就诊而非筛查。**
- **目前正在接受治疗的患者、有既往病史者，请向医疗机构进行咨询。**
- 根据医疗机构的判断，可能无法接受检查，或者检查可能会被中止，并改为自费等方式进行诊疗。



↑ (右图) 带有星号(****)的就诊券

筛查内容和注意事项	关于筛查结果
<ul style="list-style-type: none"> ● 从嘴或鼻中插入内窥镜(胃镜)，观察胃的内部状况。 ● 检查中切取了组织样本时将会转为保险诊疗，从而另行产生费用。 ● 若在筛查时需实施传染病检查、或追加使用药剂，则会另行产生费用。 ● 就诊前需听取医生说明，并在同意栏中签名。 ● 需从前一天起限制饮食。详情请遵从就诊的医疗机构指示。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 筛查结果约在4周以内由医疗机构进行通知。筛查后，请在指定日期和时间进行就诊。(有些医疗机构可能会以邮寄方式发送结果通知。)
<ul style="list-style-type: none"> ● 服用钡剂，拍摄胃部的X光片。 ● 需从前一天起限制饮食。详情请遵从就诊的医疗机构指示。 	
<ul style="list-style-type: none"> ● 对粪便中的血液进行检测的检查。需事先在家采集2天的粪便。 ● 检查试剂组合包由医疗机构分发。 	
<ul style="list-style-type: none"> ● 胸部的X光片将从正面和侧面的2个方向进行拍摄。 	
<ul style="list-style-type: none"> ● 胸部的X光片将从正面和侧面的2个方向进行拍摄。 ● 吸烟指数达到【1天平均吸烟数量×吸烟年数】600根以上(含有烟史者)者，将会追加实施痰细胞诊检查。 	
<ul style="list-style-type: none"> ● 进行视诊、妇科检查，并使用专用器具采集细胞。 ※请避开月经期接受检查。 	
<ul style="list-style-type: none"> ● 通过乳腺钼靶功能，夹住乳房后拍摄X光片。 40~49岁者…双向拍摄 50岁以上者…单向拍摄 ※对于哺乳结束未满6个月的女性，请事先联系医疗机构咨询能否接受筛查。 ※符合下述①~⑤的任一情况者，不可接受乳腺癌筛查。 <ul style="list-style-type: none"> ①安装了心脏起搏器、中心静脉导管、脑室腹腔分流管等医疗器械者 ②做过丰胸手术者 ③哺乳期者 ④孕期或可能怀孕者 ⑤医生认为因其他原因而不适合做乳腺钼靶者 	
<ul style="list-style-type: none"> ● 通过抽血测定一种被称作PSA的前列腺癌的癌症标志物。 ※符合健康诊查条件的人士，可同时进行健康诊查。在预约或接受健康诊查时，请向医疗机构说明“希望同时接受前列腺癌筛查”，并携带健康诊查受诊券和前列腺癌初期筛查就诊券。 	

※ 癌症筛查结果及精密检查结果将进行电子数据登记，并基于个人信息保护法执行妥善管理，以便维持和增进广大居民的健康以及统计和提高筛查质量之用。

※ 筛查与自治体和各医疗机构共同实施。精密检查结果将与相关机构共享。

※ 若发现需要治疗的疾病，将会转为保险诊疗。

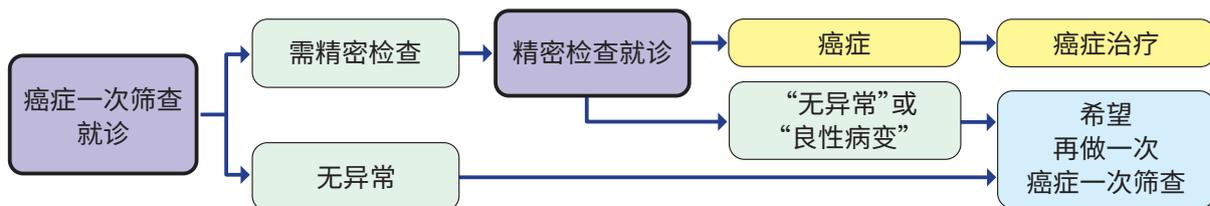
癌症筛查 小常识

目前，癌症占据新宿区民死亡原因的首位。伴随诊断和治疗技术的进步，可尽早发现、尽早治疗的癌症在不断增加。

癌症筛查有利有弊，但采用正确的方法实施正确的筛查，可有效降低癌症死亡率。

1 癌症筛查流程

在癌症筛查中将会确认是否“需精密检查”“无异常”，若“需精密检查”则要接受精密检查。癌症筛查是指查清“有癌细胞”“无癌细胞”的整个过程。



2 精密检查方法

癌症筛查种类	主要精密检查方法
胃癌	●胃内窥镜检查
大肠癌	●全大肠内窥镜检查 ●乙状结肠内窥镜检查与灌肠X光检查同步实施
肺癌	●CT检查 ●支气管镜检查
宫颈癌	●阴道镜下的组织诊或细胞诊与HPV检查同步实施
乳腺癌	●乳腺钼靶追加拍摄 ●超声波检查 ●细针穿刺抽吸细胞诊或粗针切片活检

3 癌症筛查的优点与缺点

希望大家正确理解优点与缺点，掌握正确的知识接受癌症筛查。

优点

① 尽早发现、尽早治疗以保护生命安全

癌症筛查的最大好处就是可以通过筛查尽早发现以保护生命安全。

② 便于癌症治疗

癌症筛查对象是“接受筛查时毫无症状的健康人士”。因此，筛查中易于在“癌症早期”发现，早期癌症基本可以痊愈，而且治疗也不会对身体造成太大的负担。

③ 确定“无异常”后可放心生活

癌症筛查结果确定“无异常”时，可放心生活。

缺点

① 癌症筛查并非100%可查出癌症(假阴性)

任何尖端检查都无法达到100%的精准性。若癌细胞过小不易发现、或形状上不易发现，从而导致癌细胞逃过筛查。这种逃过筛查的现象称为“假阴性”，根据癌症种类或检查精度而异。

② 结果将会导致多余的治疗或检查(过剩诊断、假阴性)

在通过筛查发现的癌症中，也存在微小且今后不会恶化的癌细胞。这种情况下本来可以无需治疗，所以将其称之为“过剩诊断”。此外，若在癌症筛查中确定为“疑似癌症”，则务必需要进行精密检查。但是，精密检查后也有很多被确定为“非癌症”，这种现象称为“假阳性”。而这种假阳性在一定程度上也是难以避免的。

③ 筛查导致偶发症状

筛查中接受检查时，偶尔可能会导致事故等，这种现象称为“偶发症状”。虽然可能性较低、检查中也会十分小心，但依然无法杜绝发生这种偶发症状的可能性。

④ 筛查造成的心理阴影

接受癌症筛查时，各人的心理负担因人而异。筛查结果若为“疑似癌症”，则需接受精密检查，而在其检查结果出来之前将会造成严重的心理负担。

政府推荐的 5 种癌症筛查

采用科学方法可有效减小癌症死亡率这一点已得到验证，政府规定应接受优点大于缺点的癌症筛查。政府推荐的癌症筛查共有以下所示的5种。

胃癌

50岁以上的患者居多，在癌症死亡原因中位居前列。

大肠癌

患者逐年增加，在癌症死亡原因中位居前列。

肺癌

在癌症死亡原因中位于前列。导致肺癌的最大原因是吸烟，但不吸烟者因被动吸烟而导致肺癌的风险也越来越高。

宫颈癌

宫颈癌是女性癌症中患者人数较多的癌症，尤其是20~40多岁的女性患者近年逐年增加。

乳腺癌

乳腺癌是女性癌症中患者人数较多的癌症，在癌症死亡原因中位居前列。

癌症筛查 Q & A

Q 设有自费金额免除制度吗？



A 符合下述条件者，可免除自费金额

①特别区民税非课税家庭者(需所有家庭成员均为非课税对象)

→需事先前往区的窗口提交申请。筛查就诊后则无法免除(退款)。

请在筛查就诊前填写“新宿区癌症筛查等相关自费免除事宜(免除确认证同意书)”中的必要事项后，持就诊券前往健康促进课健诊系或附近的保健中心窗口进行提交。

②领取生活救济及中国残留日本人等支援补助者

→无需提交免除申请。就诊券的“自费金额”栏中已事先印有“免除”字样。

若就诊券的“自费金额”栏中记载了金额，则请联系健康促进课健诊系(☎03-5273-4207)。

Q 胃内窥镜检查的就诊截至何时？



A 截至2026年1月31日

胃内窥镜检查对象为50岁以上且上年度未接受过胃内窥镜检查者。接近期限时可能无法预约，故请尽早预约。

Q 可以在新宿区的筛查中进行乳腺回波(超声波)检查或大肠内窥镜检查吗？



A 不可以

新宿区原则上只执行政府推荐的癌症筛查。

若需进行乳腺回波(超声波)检查或大肠内窥镜检查等区内不实施的筛查，请自费就诊。

肝炎病毒筛查

免费

※居住于新宿区期间只可就诊**1次**。检查为血液检查(抽血)。

肝炎病毒筛查的目的是为了掌握自身B型、C型肝炎病毒感染状况，并根据需要接受治疗，由此防止肝炎引发健康问题并减轻症状或延缓病情发展。

实施机构	对象(新宿区民)		受診期間	
实施医疗机构一览登载于P.11~P.22。	40~74岁	无肝炎病毒筛查就诊既往史的40岁以上新宿区民	2025年6月1日~	~2026年 3月31日
	75岁以上		2025年5月1日~	

(年龄为截至2026年3月31日过完生日时的周岁)

请确认肝炎病毒检查单

● 标记 **实行类别 同时实行** 者



可以与健康检查 (P.1)

同时进行。

※健康检查对象不能单独接受肝炎病毒筛查。

● 标记 **实施类别 单独实行** 者



仅接受

肝炎病毒筛查 (单独)。

● ***** 被标记星号者



如果有意向接受检查，
请咨询健诊负责人。

● 标记 **已接受肝炎病毒检查 非对象** 者 不能接受检查。

● 标记 **肝炎病毒检查 非寄送对象** 者 不能接受检查。

※ 肝炎病毒筛查结果将进行电子数据登记，并基于个人信息保护法执行妥善管理，以便维持和增进广大居民的健康以及统计之用。

40~74岁
新宿区国民健康保险
加入者

**且接受全面健康检查或企业健康检查^{※1}等人士
~请提交健康检查结果~**



※1 指企业应基于劳动安全卫生法规定，为员工实施健康检查。

向区提交满足必要项目的全面健康检查或企业健康检查等结果后，将被视为已完成新宿区特定健康检查，若为对象范围，则可免费享受P.10的保健指导等健康支援。提交方法、必要项目等详情请进行咨询。

对象 》 40~74岁的新宿区国民健康保险加入者且不接受新宿区特定健康检查、而接受全面健康检查/企业健康检查等人士

联系方式 》 新宿区健康部 健康促进课健诊系 全面健康检查等结果受理主管部门

TEL : 03 (5273) 4207 FAX : 03 (5273) 3930

提交的全面健康检查/企业健康检查等结果将进行电子数据登记，并基于个人信息保护法执行妥善管理，以便维持和增进广大居民的健康以及统计之用。

保健指導等 ~接受健康检查以后~

健康检查结果符合下述①~③的情况者，将在接受健康检查月份的约2个月后，通过以下所示信封(样本)邮寄指南。详情请查看宣传册内容。

① 特定保健指导 / 非肥胖保健指导

预约制 / 免费

40~74岁的新宿区国民健康保险加入者、且健康检查结果显示生活习惯病风险较高者提供由专职人员(管理营养师/保健师/医生等)实施、以改善生活习惯为目的的支援。

内容

以面谈和电话等方式提供支援(3个月)

初次面谈 ▶ 持续支援 ▶ 最后评估

实施机构
·
面谈实施会场

■ 特定保健指导

民营委托单位(会场：各保健中心)

或

特定保健指导实施医疗机构

※请查看P.24实施医疗机构一览。

■ 非肥胖保健指导

民营委托单位(会场：各保健中心)

※同时开放线上面谈。



特定保健指導



非肥胖保健指導

② 医疗机构就诊建议

向检查值达到建议去医疗机构就诊者发送指南。

请尽早前往医疗机构就诊。

※与医疗机构的咨询和治疗属于医保诊疗(需收费)。



医疗机构就诊建议

③ 健康咨询

预约制 / 免费

由专职人员(保健师/管理营养师、牙科卫生士等)单独提供生活习惯病、牙周病、骨质疏松症、女性健康、禁烟等健康相关咨询。

实施地点

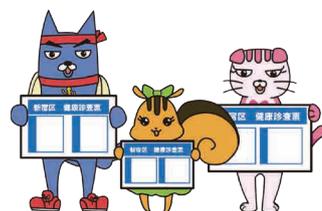
- 牛込保健中心
- 四谷保健中心
- 东新宿保健中心
- 落合保健中心



健康咨询

健康检查结果为记录了您在接受健康检查时的健康状态的成绩表。及时掌握自身状态，为今后培养良好的生活习惯。

请每年接受健康检查，由此确保日常的身体健康。



牙科健康检查等

牙科健康检查 / 后期高龄者牙科健康检查

居住于区内的16岁以上所有区民均可每年接受1次检查。未持牙科健康检查就诊券、后期高龄者牙科健康检查就诊券者，请联系下述主管部门。

需护理等难以就医者，可接受上门就诊。

【牙科健康检查】 每年均可接受检查

就诊期限	2025年6月1日~2025年12月28日
对象	16岁~75岁的区民 (针对20岁、30岁、40岁、50岁、60岁和70岁的人士发送受诊票。 除上述年龄以外的人士，如有需要，请联系以下负责人。)
实施机构	区指定牙科医疗机构
费用	400日元(设有费用免除制度)
内容	问诊/口腔内检查(检查牙/牙龈/口腔清洁状态等)/建议



【后期高龄者牙科健康检查】 每年均可接受检查

就诊期限	2025年6月1日~2025年12月28日
对象	76岁以上的区民 (针对76岁和80岁的人士发送受诊票。 除上述年龄以外的人士，如有需要，请联系以下负责人。)
实施机构	区指定牙科医疗机构
费用	免除
内容	问诊/口腔内检查(检查牙/牙龈/咬合力或吞咽等状态)/建议

※年龄为截至2026年3月31日过完生日时的周岁

※70岁以上，领取生活保障金或领取日本在华同胞补助金的家庭可以免费就诊。

※特别区民税的非征税家庭，可享受免除自费的制度。

※根据检查结果，如果需要接受治疗，原则上请另择他日再次就诊。

※不出具诊断书。

主管

健康促进课健康促进工作系

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

电子申请

也可以通过以下 URL 或右侧二维码进行申请。

<https://logoform.jp/form/kubz/828998>



2025 年度 索取健康检查 / 癌症筛查就诊券等传真用纸

若需追加索取就诊券等，请使用此索取传真用纸进行申请。

※健康检查(筛查)的就诊申请请直接联系医疗机构。

传真收件人	健康促进课 03 (5273) 3930
-------	----------------------

请在填入下述粗框中后再发送。

将邮寄可在令和 7 年度就诊的就诊券等一整套资料。

注音假名		出生日期	明 / 大 / 昭 / 平 / 西历	
姓名			年	月
地址	新宿区			
电话		性别	男 / 女	
已加入的健康保险	<input type="checkbox"/> 新宿区国民健康保险 <input type="checkbox"/> 后期高龄者医疗制度 <input type="checkbox"/> 正在领取生活救济等 <input type="checkbox"/> 其他健康保险(健康保险组合、共济组合、国保组合等社会保险)			

健康检查(筛查)种类	对象(新宿区民) ※ 年龄为截至2026年3月31日过完生日时的周岁
健康检查	请查看健康检查(P.1)的对象。
肝炎病毒	请查看肝炎病毒筛查(P.9)的对象。
胃癌	50岁以上且上年度未接受胃内窥镜检查者 ※40岁以上、50岁以下者也可接受胃部X光检查。
大肠癌	40岁以上者
肺癌	40岁以上者
宫颈癌	20岁以上的[偶数年龄]女性 ※奇数年龄且上年度未检查者也可就诊。
乳腺癌	40岁以上的[偶数年龄]女性 ※奇数年龄且上年度未检查者也可就诊。
前列腺癌	50岁以上的男性
牙科健康检查 / 后期高龄者牙科健康检查	16岁以上的区民(6/1~12/28) ※76岁以上者为后期高龄者牙科健康检查。

注意事项

- 从索取到送达约需1周左右的时间。
- 非对象时不会发送就诊券。
- 就诊日无资格时将无法就诊。
- 健康检查对象的肝炎病毒筛查、前列腺癌筛查只可与健康检查同时就诊。

新宿区处理欄	
受診番号	
ご案内	要 ・ 不要
同意書	要 ・ 不要

受付者	確認者		
	1	2	3

抑郁症预防对策

在被称为压力社会的现代，您感觉到“心累”了吗？

据悉，日本约 15 人中就有 1 人会在一生中患上抑郁症，这是一种谁都有可能患上的疾病。

“心累”也会导致“身体”出现各种症状。若未及时发现则会拖延病情，而尽早发现、尽早治疗将会帮助疾病的康复。

心理健康自行检查表

请告知您在这两周的状况。

请在符合您自身状况的“是”或“否”上画○。

1. 每天的生活毫无充实感。	是	否
2. 对一直以来感兴趣的事物失去兴趣。	是	否
3. 以前轻松就能做到的事，现在懒得去做。	是	否
4. 感觉自己是个没用的人。	是	否
5. 总是莫名地感觉疲劳。	是	否

源自：《抑郁对策推进方案手册》厚生劳动省地区抑郁对策讨论会

2 个项目以上的回答为“是”、且该些症状持续 2 周以上以致心情不畅或影响日常生活者，建议尽早向神经科、精神科的医生或保健中心进行咨询。

抑郁症 预防对策

1. 保持规律的生活作息
2. 获得高质量的睡眠
3. 每天养成简单的放松习惯
4. 适度享受兴趣爱好或运动
5. 找一个可以倾诉的信赖对象
6. 劳累后要懂得适当休息

出现疑似抑郁症的征兆时，
请尽早向专家进行咨询、
尽早接受治疗。

注意观察家人或
身边人的征兆
以便及时采取对策也
至关重要！



受理心理健康相关咨询

需要咨询者，请联系居住地区所辖保健中心。

保健中心受理“抑郁专业咨询”“精神保健咨询”“依赖症专业咨询”等咨询。

牛込保健中心	☎ (3260) 6231	FAX (3260) 6223
四谷保健中心	☎ (3351) 5161	FAX (3351) 5166
东新宿保健中心	☎ (3200) 1026	FAX (3200) 1027
落合保健中心	☎ (3952) 7161	FAX (3952) 9943



并非仅限高龄者！！



30 ~ 50 多岁的人也会患上痴呆症 即使年轻也不可大意 痴呆症

年轻人也会患上痴呆症，
未满 65 岁患上的痴呆症称为“**年轻型痴呆症**”

据统计，年轻型痴呆症的平均发病年龄在“54 岁前后”



与年龄无关…

感觉“**有点奇怪啊？**”时便是重要的信号

职场中的变化	<input type="checkbox"/> 做事变得费时，容易出现错误 <input type="checkbox"/> 记不住同事或客户的名字 <input type="checkbox"/> 无法理解指示内容 <input type="checkbox"/> 计划安排变得混乱，无法分清优先顺序 <input type="checkbox"/> 忘记约定事项、遗忘物品增多	等
生活中的变化	<input type="checkbox"/> 不记得钱包或钥匙放在哪里 <input type="checkbox"/> 计算金钱或阅读汉字感到困难 <input type="checkbox"/> 无法正确驾驶车辆 <input type="checkbox"/> 在熟悉的地方也可能迷路 <input type="checkbox"/> 对个人仪容变得不在意	等

源自：《您了解吗？关于年轻型认知症》，平成 30 年 4 月 认知症护理研究・研修大府中心

很多人可能会认为，“年轻人没问题”、“年纪大了，这个程度也正常”、“头脑清醒的人不会患上痴呆症”，但如果一旦发现上述症状，**请尽早进行咨询，以便尽早发现、尽早治疗。**

年轻型痴呆症相关事宜，请向保健中心进行咨询

保健中心受理“抑郁专业咨询”“精神保健咨询”“依赖症专业咨询”等咨询。

牛込保健中心	☎ (3260) 6231	FAX (3260) 6223
四谷保健中心	☎ (3351) 5161	FAX (3351) 5166
东新宿保健中心	☎ (3200) 1026	FAX (3200) 1027
落合保健中心	☎ (3952) 7161	FAX (3952) 9943

※ 根据咨询内容，可能会为您推荐相关机构等。



★ 65 岁以上的痴呆症相关事宜，请向高龄者综合咨询中心进行咨询。

高龄者综合咨询中心可提供“痴呆症 / 健忘咨询”。

若不了解居住地区所辖高龄者综合咨询中心，

请拨打新宿区政府高龄者综合咨询中心电话 ☎ (5273) 4593 进行咨询。



行走获取奖品！轻松增进健康♪

参加者
征集中

快乐行走、增进健康！

SHINJUKU ♥ SHINPO



计步实现
愉快的健康管理

抽签获取奖品！



智能手机 APP or 计步器

根据日常生活中行走的步数给予积分，
积累一定积分后可在积分对象期间内抽取奖品。
通过所持智能手机或在健康促进课或保健中心窗口分发的
专用计步器（前900名）即可参加。
详情请查看官网主页。

令和7年度积分对象期间

- 第1期：6月1日(周日)～8月31日(周日)
- 第2期：9月1日(周一)～11月30日(周日)
- 第3期：12月1日(周一)～2月28日(周六)

◆期间内可中途参加。

奖品

- 可选礼品目录
- 1,000日元面值的QUO卡
- 等



●SHINJUKU♥SHINPO咨询窗口/新宿区健康部健康促进课健康促进工作系

TEL. 03-5273-3494

地址

邮编：160-0022

东京都新宿区新宿5丁目18番14号 新宿北西大厦5楼

窗口时间

上午8时30分～下午5时

休息日

周六、周日、节假日、12月29日～1月3日

FAX. 03-5273-3930



SHINJUKU♥SHINPO
官网主页

预防糖尿病从日常生活做起！

尤其是年富力强的
一代更要注意！



有这些苗头吗？

- ✓ 经常吃面食、米饭等碳水化合物
- ✓ 不爱吃蔬菜
- ✓ 饮食时间不规律
- ✓ 经常饮用甜味饮料
- ✓ 经常长坐不起
- ✓ 20岁后体重增加
- ✓ 暴饮暴食



➔ 出现上述苗头者可能会患上糖尿病，未来的血管可能变得很脆弱……

纤细血管受损后将导致

● 糖尿病三大并发症

肾病 ⇒ 人工透析
视网膜病变 ⇒ 失明
神经损伤 ⇒ 下肢截肢

粗大血管受损后将导致

缺血性心脏病
中风
⇒ 危及生命



粘稠



新市区国民健康保险被保险者的
约 10 人中就有 1 人
患有糖尿病，可谓一种常见病

但是！稍微用心即可预防。

糖尿病预防要领

❗ 外出用餐选择套餐菜单！

- 盖饭或面食等单品菜单以碳水化合物为主，营养容易失衡。建议选择主食、主菜、副菜分开的套餐菜单。
- 除了甜食以外，碳水化合物大多也都含有糖分物质，所以不要经常大量摄取碳水化合物（拉面和炒饭）等。

❗ 9点前的晚餐最为理想！

- 因加班而晚回家时，尽量在单位早点吃晚饭。
- 难以做到时，可中途补充饭团或香蕉等，回家后减少用餐量。



❗ 多吃 1 碟蔬菜！

- 1 天想吃的蔬菜量为 350g（小碟 5 碟量）。



❗ 不喝甜味饮料！

- 小心饮料中的糖分！
将饮用高热量饮料的习惯改为饮茶或饮水。



❗ 加上 10 分钟运动！

- 生活中经常活动身体至关重要。每天活动时间约达 60 分钟以上最为理想。同时，每周再加共 60 分钟可达到气喘吁吁、出汗程度的运动时效果更佳。

- 糖尿病即使在发病后，也会在无自觉症状的状态下逐渐恶化，故需通过健康检查确认血糖值！
- 测量体重、保持合理体重至关重要！
- 牙周病对糖尿病也有危害，每天刷牙需彻底刷干净！



健康检查 / 癌症筛查 就诊券等的索取

电子申请



LoGo表格

搜索

<https://logofrm.jp/form/kubz/821166>

※按上述所示进行搜索、或通过右侧二维码进行申请。

※线上申请将从令和7年5月21日开始受理。

需加急者请电话咨询。



LoGo表格

咨询

健康促进课健诊系

电话 >> 03 (5273) 4207
周一~周五(节假日除外)
8:30~17:00

FAX >> 请将必要事项填写于P.26的索取健康检查/癌症筛查就诊券等传真用纸后再发送。
03 (5273) 3930

窗口 >> 希望当天发行就诊券等者，请前往下述部门。

邮编：160-0022

新宿区新宿5-18-14 新宿北西大厦4F 健康促进课健诊系

周一~周五(节假日除外) 8:30~17:00

