



健康診査・がん検診を受診しましょう

年に1度の健康チェック

受診期間 令和9年3月31日(木)まで(胃内視鏡検査は1月31日(日)まで)

受診場所 区の指定医療機関

特定健康診査

特定健康診査の対象者(40歳～74歳で新宿区国民健康保険に加入している方)で、7月末時点で未受診の方へ受診勧奨のはがき(右下図)を9月25日に発送しました。



健診特設
サイト

検診の流れ

ステップ1 健康診査・がん検診受診券を確認

受診券がお手元ない方は、次の方法で請求してください。

受診券の請求方法

- ▶ 電話・ファックス・窓口…健康づくり課健診係へご連絡ください。
- ▶ インターネット…新宿区ホームページ(右上二次元コード左)から申し込みます。



受診券
電子申請



健康診査・
がん検診

ステップ2 区の指定医療機関へ予約

健(検)診実施医療機関一覧から医療機関を選び、医療機関へ直接、予約してください。健(検)診実施医療機関の一覧は、新宿区ホームページ(右二次元コード)や健診特設サイト(左上二次元コード)からご覧いただけます。

ステップ3 受診

受診券・マイナ保険証等をお持ちの上、予約した医療機関へおいでください。

※受診券は台紙からはがさずにお持ちください。

ステップ4 結果説明

受診した医療機関から受診結果をお知らせします。



医療機関
一覧

特定健康診査
未受診の方へ
はがきを発送
しました



☎健康づくり課健診係(第2分庁舎分館分室4階) ☎(5273)4207・FAX(5273)3930

地震に強い住まいのために

耐震化支援事業の 今年度の申請期限が迫っています

耐震化支援事業イメージキャラクター
耐震くん



災害に強いまちづくりに向けてさまざまな支援(下表)を行っています。
※工事等の契約は、必ず助成金の交付決定後に行ってください。

耐震化支援事業		申請期限(当日消印有効)
木造住宅の耐震化への助成 ☑ ▶旧耐震…昭和56年5月31日以前に着工した木造2階建て以下の住宅・共同住宅・店舗等併用住宅(★)、▶新耐震…昭和56年6月1日～平成12年5月31日に着工した木造2階建て以下の在来軸組工法の住宅・共同住宅・店舗等併用住宅(★) ★過半が住宅のものが対象です。	予備耐震診断(無料)	令和9年1月31日(日)(窓口は1月29日(金))
	詳細耐震診断(無料)	12月31日(木)(窓口は12月28日(月))
	補強設計等への助成	
	耐震改修工事への助成	11月30日(月)
	耐震シェルター・耐震ベッド設置への助成	令和9年1月31日(日)(窓口は1月29日(金))
非木造建築物の耐震化への助成 ☑ 昭和56年5月31日以前に着工した非木造建築物	耐震アドバイザー派遣(無料)	令和9年1月31日(日)(窓口は1月29日(金))
	簡易耐震診断(無料)	12月31日(木)(窓口は12月28日(月))
	耐震診断・補強設計への助成	11月30日(月)
	耐震改修工事への助成	10月31日(土)(窓口は10月30日(金))
特定緊急輸送道路沿道建築物の耐震化への助成	補強設計への助成	随時受け付け
	耐震改修工事・除却・建替えへの助成	
エレベーターの防災対策改修への助成	防災対策改修工事への助成	10月31日(土)(窓口は10月30日(金))
ブロック塀等の除去への助成		令和9年1月31日(日)(窓口は1月29日(金))
ブロック塀等のアドバイザー派遣(無料) ☑ 道路沿いの高い塀等の除去を検討している所有者		令和9年1月31日(日)(窓口は1月29日(金))

☎防災都市づくり課(本庁舎8階) ☎(5273)3829

野菜に首ったけ!

毎月8日はしんじゅく野菜の日
～1日に必要な野菜は350g



10月
のレシピ

タマネギのきつね包み蒸し焼き

タマネギに含まれるアリシンが油揚げに含まれるビタミンB₁の吸収を高めます。うどんにトッピングする等のアレンジも楽しめます。

この料理1人分で約70gの野菜がとれます。

材料(2人分)

- ・タマネギ …………… 2枚
- ・油揚げ …………… 2枚
- ・中サイズ1個(約140g) …… 適量
- ・かつお節 …………… 適量
- ・万能ネギ …… 適量
- ・ポン酢 …………… 適量



作り方

- ①タマネギは薄切りに、万能ネギは小口切りにする。
- ②油揚げを袋状にし(★)、①のタマネギを詰めて口をつまようじで閉じる。
★…まな板に置いた油揚げの上に箸を置き、箸を手のひらで軽く押し当てながら全体を往復するように転がした後、半分に切り、切り口から指を入れて広げると袋状になります。
- ③②をフライパンに並べ、大さじ2程度の水(分量外)を加えて蓋をする。弱火～中火で片面3分程度ずつ蒸し焼きにする。
- ④③の蓋を外し、水分が飛ぶまで加熱する。
- ⑤④を皿に並べ、かつお節と①の万能ネギ、ポン酢をかける。

(レシピ提供/小澤美玖・(株)DNPファシリティーサービス)

☎健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494