保健

牛込保健センター 弁天町50	☎（3260）6231
四谷保健センター 四谷4-17	☎（3351）5161
西新宿保健センター 西新宿7-5-8	☎（3369）7151
落合保健センター 下落合4-6-7	☎（3952）7161

精神保健講演会

●「認知症」と「もの忘れ」の違い

【日時】11月10日㈫午後2時～4時
【会場】落合第二地域センター（中落合4－17－13）
【対象】区内在住・在勤の方、40名
【内容】「認知症の早期発見と予防」（櫻井博文・東京医科大学病院老年病科医師）
【申込み】電話で**保健予防課保健相談係**（第2分庁舎分館1階）☎（5273）3862へ。先着順。

ウオーキング講座

●正しい立ち方・歩き方で体のゆがみを改善

【日時】11月20日㈮午前10時～12時
【対象】区内在住・在勤の方、40名
【内容】講演と実技「腰痛・膝痛・肩こりとウオーキング」（駒崎優・NPO法人ウォーキング研究所代表）
【会場・申込み】電話で**四谷保健センター**へ。先着順。

マタニティーセミナー

●マタニティーライフを快適に過ごそう

【日時】11月25日㈬午後2時30分～4時30分
【対象】区内在住で妊娠中の方（夫婦での参加も可）、30名
【内容】心療内科医による心と体のバランスについての話（辻内優子・ポレポレクリニック院長）
【持ち物】母子健康手帳
【会場・申込み】電話で**西新宿保健センター**へ。先着順。

女性の健康づくり講演会

●気になるお口のトラブル

【日時】11月27日㈮午後2時～3時30分
【対象】区内在住の女性、30名
【内容】「口臭・歯周病・ドライマウス」（品田佳世子・東京医科歯科大学大学院講師）
【会場・申込み】電話で**西新宿保健センター**へ。先着順。

乳幼児ホームケア講座

●これだけは知っておきたい子どもの急な病気やケガ

【日時】12月1日㈫午前10時～12時
【対象】区内在住で3歳までの乳幼児の保護者の方、20名
【内容】熱・嘔吐（おうと）・発疹（ほっしん）・下痢などの症状に応じた、家庭での応急手当て法（加藤郁子・東京女子医科大学病院医師）
【会場・申込み】電話で**西新宿保健センター**へ。先着順。託児はありません。ボランティアの保育スタッフがお手伝いします。

プレママ・プレパパクラス

●初めて赤ちゃんを迎えるご夫婦へ

【日時】12月12日㈯午前9時30分～12時
【内容】実習「お風呂の入れ方」と講演「二人で学んで生かせるお産と育児～先輩パパでもある医師からのアドバイス」
【会場・申込み】電話で**牛込保健センター**へ。先着25組。

おじいさま・おばあさま学級

【日時】12月4日㈮午後1時30分～4時30分
【対象】もうすぐお孫さんを迎える方、すでに孫育て真っ最中の方
【内容】講演「いまどきの妊娠・出産・子育て事情～力強い助っ人になるために」（助産師）と実習「もく浴人形を使ってお風呂に入れてみよう」
【会場・申込み】電話で**落合保健センター**へ。

日曜健康診査・がん検診（第5回）

日曜日に健康診査と各種がん検診（希望する方）を同時に受診できます（日曜総合健診）。

【日時】12月13日㈰午前8時30分から受け付け
※健康診査の受診を希望する40歳以上（昭和45年3月31日以前の生まれ）の方は、お手元に健診票を用意して予約してください。お手元にない方は、健康推進課健診係☎（5273）4207へ請求してください。
【対象】区内在住で、健康診査は16歳以上（40歳～74歳は新宿区の国民健康保険に加入している方）、がん検診は20歳以上で、いずれも平日に受診できない方、25名程度（胃がん検診は12名程度、前立腺がん検診は50歳以上の男性の方）
【内容】▼健康診査…問診・内科診察・身体計測・血圧測定・検尿・心電図・血液検査、▼希望できる追加検査…胃・大腸・肺・前立腺がん検診、骨粗しょう症検診、B型C型肝炎ウイルス検査。65歳以上の方は、胸部X線撮影あり
【費用】▼健康診査…無料、▼胃・大腸がん検診…2千400円、▼肺がん検診…千200円、▼前立腺がん検診…200円、▼骨粗しょう症検診…300円。肝炎ウイルス検査は原則として有料（これまでに受けたことのない方は無料）
【会場・申込み】11月13日㈮午前9時から電話で**区民健康センター**（新宿7－26－4）☎（3208）2222へ。先着順。

審議会

情報公開・個人情報保護審議会

【日時】11月12日㈭午後2時～4時
【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎6階第2委員会室へ。
【問合せ】**区政情報課広報係**（本庁舎3階）☎（5273）4064へ。

住宅まちづくり審議会

【日時】11月16日㈪午後2時から
【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎6階第2委員会室へ。
【問合せ】**住宅課居住支援係**（本庁舎7階）☎（5273）3567へ。

ホームレス自立支援推進計画策定委員会

【日時】11月17日㈫午前10時～12時
【内容】第二期ホームレスの自立支援等に関する推進計画の策定に向けた検討
【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎6階第2委員会室へ。
【問合せ】**生活福祉課自立支援係**（第2分庁舎1階）☎（5273）4570へ。

甘泉園庭球場の休場

人工芝化・更衣室改修工事のため休場します。工事日程等詳しくは、お問い合わせください。
【休場期間】22年1月12日㈫～3月12日㈮（予定）
【問合せ】**生涯学習コミュニティ課生涯学習・スポーツ係**（本庁舎1階）☎（5273）3112・**区生涯学習財団**☎（3232）7701へ。

年に1度の健康チェック・無料健康診査（12月分）

■ 対象者・実施場所 ■

区が実施する健診の対象	健診の実施場所（日程等は右記ア～ウ参照）		
	保健センター	区民健康センター	区の委託医療機関
16歳～39歳の方(学校等で健診を受ける機会がある方を除く)（※1）	○	○	
40歳～74歳で新宿区の国民健康保険に加入している方・生活保護を受けている方（※2）	○（64歳まで）	○	○
75歳以上の方（※3）		○	○

（※1）健診票は必要ありません。**右記ア・イ**に電話で予約してください。
（※2）健診票（対象者全員に5月末に発送しています）をご用意の上、**右記ア～ウ**に電話で予約してください。
（※3）健診票（18年度以降に区の委託医療機関（区内診療所等）で健診を受けた方には4月末に発送しています）をご用意の上、**右記イ・ウ**に電話で予約してください。健診票がお手元にない方は、電話で健康推進課健診係☎（5273）4207へ請求してください。

▶新宿区の国民健康保険に加入している40歳～74歳の方には、メタボリックシンドロームに着目した健康診査（特定健診・特定保健指導）を実施しています。
▶40歳～74歳で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）の特定健診は、各医療保険者が実施します。詳しくは、各医療保険者へお問い合わせください。

■ 健診内容 ■　※診断書は発行しません。

問診、身体・腹囲測定、血圧、尿検査、血液検査ほか。50歳以上の男性で希望する方は、前立腺がん検診（200円）を同時に受診できます。

■12月の日程■　毎月5日号の「広報しんじゅく」で翌月の日程をお知らせします。

ア 保健センター（2日制）　保健センター専用健診予約センター☎(3200)1508へ　健診希望日の8日前までに予約(月～金曜日の午前9時～午後6時)

健診と結果説明の2日制。両日とも会場へおいでください。
【日時・会場】**下表**のとおり。時間は午前9時～11時
【結果説明】3～4週間後の指定日に、医師による結果説明と健康相談を実施
【追加検査（土曜日を除く）】骨粗しょう症予防検診（20歳以上の方・300円）

健診会場		牛込保健センター（弁天町50）	四谷保健センター（四谷4－17）	西新宿保健センター（西新宿7－5－8）	落合保健センター（下落合4－6－7）
第1回	健診日	12月15日㈫	12月4日㈮	12月2日㈬	12月10日㈭
	結果説明	22年1月12日㈫	12月25日㈮	22年1月6日㈬	22年1月7日㈭
第2回	健診日	―――	12月18日㈮	12月16日㈬	12月24日㈭
	結果説明	―――	22年1月22日㈮	22年1月13日㈬	22年1月21日㈭
土曜健診		【会場】四谷保健センター　【健診日】12月5日㈯　【結果説明】12月26日㈯			

イ 区民健康センター　☎（3208）2222へ予約
（新宿7―26―4）　（月～金曜日の午前8時30分～午後5時）

【日時】月～金曜日と12月20日㈰。時間は午前中
【結果通知】3～4週間後に郵送で通知
【追加検査（日曜日を除く）】骨粗しょう症予防検診・がん検診(各検診ごとに曜日を決めて実施・20歳以上の方・有料)

ウ 区の委託医療機関（区内診療所など）

【申込み】健診票に同封の一覧表からご希望の医療機関を選び、直接予約
【結果通知】後日、対面等で通知
【追加検査】がん検診(有料)を実施している医療機関もあります。一覧表でご確認ください。受診には検診票が必要です。お手元にない方は、健康推進課健診係へ請求してください。

【問合せ】**健康推進課健診係**（第2分庁舎分館1階）☎（5273）4207へ。