

★★★★★★ 保健だより各事業の問い合わせ先 ★★★★★★

- 健康推進課 ☎(5273)3494 ☎(5273)3930 〒160-0022 新宿5-18-21
- 牛込保健センター ☎(3260)6231 ☎(3260)6223 〒162-0851 弁天町50
- 四谷保健センター ☎(3351)5161 ☎(3351)5166 〒160-0008 三栄町25
- 西新宿保健センター ☎(3369)7118 ☎(3363)7933 〒160-0023 西新宿7-5-8
- 落合保健センター ☎(3952)7161 ☎(3952)9943 〒161-0033 下落合4-6-7
- 区民健康センター ☎(3208)2222 ☎(3208)2288 〒169-0072 大久保3-1-1
- 女性の健康支援センター ☎(3351)5161 ☎(3351)5166 〒160-0008 三栄町25 (四谷保健センター内)

年に1度の健康チェック 無料健康診査

【問合せ】健康推進課健診係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)4207へ。

■ 受診できる場所

区の委託医療機関 (区内診療所など)

■ 対象

- ▶①16歳～39歳の方(学校・勤務先等で健診を受ける機会がある方を除く)
 - ▶②40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
 - ▶③75歳以上の方
- ※③の方の健診は5月から実施しています。①②の方は6月からです。

受診には健(検)診票が必要です。

- 75歳以上で23年度以降に健康診査・がん検診を受診した方には、4月下旬に健(検)診票を発送しました。
- 30歳・35歳と、40歳～74歳で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で23年度以降に健康診査・がん検診を受診した方には、5月下旬に健(検)診票を発送します。

■ 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)も同時に受診できます。

■ 申し込み方法等

健(検)診票に同封の「健康診査・がん検診のご案内」に掲載している医療機関一覧からご希望の医療機関を選び、直接予約してください。健(検)診票がお手元ない方は、健康推進課健診係または保健センターで健(検)診票送付の申し込みを受け付けています。

【結果通知】後日、対面等で通知【追加検診】がん検診(有料)を実施している医療機関もあります。「健康診査・がん検診のご案内」でご確認ください。

★40歳～74歳で国民健康保険以外の健康保険(健康保険組合・協会けんぽ・国民健康保険組合など)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、加入している医療保険者へお問い合わせください。

区の健(検)診の受診対象で、区民健康センターでの健康診査・がん検診を希望する方は、現在建築中の新宿区医師会区民健康センター(7月1日(火)開設予定)で受診できます。

16歳～74歳の方は6月2日(月)から☎(3205)2111で予約を受け付けます。75歳以上の方は、すでに予約を受け付けています。

【申込み】いづれも電話で女性の健康支援センターへ。先着順。

【講師】吉野一枝(産婦人科医・臨床心理士)

【対象】区内在住・在勤・在学の方、40名。男性も参加できます。

【会場】四谷保健センター

【日時】5月31日(土)午後3時～5時

【内容】女性の産婦人科医・助産師・保健師の個別相談(30分程度)

◎女性のための健康セミナー「女性の心とからだの基礎知識」

ホルモンの変化が及ぼす、女性の心とからだへの影響とその対処について学びます。

女性の健康支援センターでは、世代に応じた心とからだの健康づくりを応援しています。

◎更年期専門相談

「のぼせやほてり」「月経が不規則になった」「更年期症状かな?」と感じたり、相談先が分からず悩んだりしている方は、ご相談ください。

【日時】5月28日(水)午後2時～4時

【会場】女性の健康支援センター

【対象】区内在住の女性、4名

【内容】女性の産婦人科医・助産師・保健師の個別相談(30分程度)

日曜日や祝日に急病になったら

区民健康センター
休日診療案内 ☎(3208)2223

- ▶午前9時～午後5時… 休日急患テレホン案内
- ▶午後5時～10時… 休日夜間診療

東京都医療機関案内 ひまわり
☎(5272)0303
24時間自動応答

精神保健講演会「うつ病の正しい理解と付き合い方」

●心の声に耳を傾けてみよう

【日時】5月29日(木)午後2時～4時

【会場】区役所第2分庁舎分館1階会議室(新宿5-18-21)

【対象】区内在住・在勤の方、50名

【講師】中川敦夫(慶應義塾大学医学部特任講師)

【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。

6月の保健だより

保健センターの教室・相談

●母子関係の事業は母子健康手帳をお持ちください。

事業名	担当	日	時間	内容
はじめて・にこにこ歯科相談	牛込	12(木)★・19(木)○	9:00～10:00	予約制。むし歯予防等の相談・歯磨きの仕方 ○印…はじめて歯科相談(1歳児) ★印…にこにこ歯科相談(2歳児)
	四谷	6(金)○・13(金)★		
	西新宿	9(月)○・16(月)★		
	落合	10(火)○・17(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談	四谷	6(金)	9:00～10:30	予約制。乳幼児対象。専門の歯科医による食べ方についての相談
	落合	10(火)		
母親学級	牛込	5(木)・12(木)・19(木)	13:30～16:00	予約制。もく浴・安産のための実習、歯の健康と食事の話。3日制。定員25名
両親学級	落合	7(土)	9:30～12:00	予約制。もく浴・妊婦体験と講演。定員30組
育児相談	牛込	13(金)	10:30～11:00	個別相談(概ね1歳までの乳幼児)
	四谷	5(木)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)
	西新宿	12(木)	10:30～11:30	個別相談とグループワーク【会場】北新宿子ども家庭支援センター
育児・おっぱい相談	西新宿	20(金)	9:30～11:00	保健師・助産師・栄養士の個別相談 おっぱい相談は予約制
	落合	4(水)	13:30～15:00	
双子の会	落合	24(火)	13:30～15:00	子育て情報交換(初めての方はお問い合わせください)
はじめまして赤ちゃん応援教室	牛込	3(火)	13:30～15:30	予約制。妊娠している方と4か月くらいまでのお子さんのお母さんの育児体験教室 妊娠している方(予約制)と26年3月生まれのお子さんのお母さん(個別通知制)の育児体験教室
	西新宿	5(木)		
	落合	18(水)		
離乳食講習会	牛込	17(火)	13:30～15:30	予約制。6～7か月児対象 離乳食の話と調理実演・試食、事故防止の話
	四谷	26(木)		
	西新宿	16(月)		
	落合	20(金)		
1歳児食事講習会	牛込	11(水)	11:00～13:00	予約制。1歳～1歳6か月児対象。離乳完了時期の食事・おやつの話と調理実演・試食、口の発育の話。託児あり
	落合	24(火)		
骨粗しょう症予防検診	牛込	24(火)	9:00～10:30	予約制。20歳以上対象(1年度に1回。医療機関で骨粗しょう症と診断されたことのある方を除く)。各日定員50名。骨密度測定(かかとの測定・超音波法)、医師の結果説明、健康・栄養相談。300円
	四谷	20(金)		
	西新宿	11(水)		
	落合	12(木)		
女性の健康専門相談【女性の健康支援センター】	四谷	6(金) ※産婦人科系全般25(水) ※更年期専門	14:00～16:00	予約制。女性の産婦人科医などの個別相談。思春期から更年期の女性の中からだや婦人科系の症状などについて相談できます。
精神保健相談	牛込	17(火)	14:00～16:15	予約制。精神科医の思春期から高齢期(認知症を含む)までの「こころ」の相談
	四谷	16(月)		
	西新宿	9(月)		
	落合	6(金)・30(月)		
うつ専門相談	牛込	3(火)	14:00～16:15	予約制。精神科医の個別相談
パーキンソン体操教室	西新宿	2(月)	13:30～15:30	パーキンソン病の方と家族が対象。運動療法と患者・家族の交流
訪問指導	牛込	16(月)・30(月)	13:30～15:30	予約制。理学療法士・作業療法士が自宅を訪問し、実技指導のほか、リハビリ等をアドバイスします。 ※管理栄養士・歯科衛生士の訪問指導(栄養・歯科のアドバイス・実技指導)は随時実施。予約制
	四谷	23(月)		
	西新宿	11(水)・23(月)		
	落合	3(火)		
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	24(火)	9:00～10:30	予約制。保健師・栄養士・歯科衛生士等の個別相談。成人健康診査の結果の見方が分からない方、食事や健康面、歯周病の予防についてアドバイスを受けたい方が対象 ※最近、健康診査を受けた方は、健診結果をお持ちください。
	四谷	20(金)		
	西新宿	11(水)		
	落合	12(木)		
健康アップ達人セミナー	落合	11(水)	14:00～16:00	予約制。16歳以上対象。健康診査の結果の正しい見方、生活習慣改善のための講義・演習 ※最近、健康診査を受けた方は、健診結果をお持ちください。

がん療養相談窓口【担当/健康推進課】

がんの治療・療養、緩和ケアなどの相談をお受けしています。がん患者、家族、医療・福祉関係機関の方が対象です。

【日時】6月28日(土)午前10時～午後2時 【電話相談】☎(3205)3114
【窓口相談】月～金曜日の午前10時～午後4時に☎(3205)3114へ事前予約
【会場】暮らしの保健室(戸山2-33、都営戸山ハイツ33号棟125)