

★★★★★★ 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
東新宿保健センター	☎(3200)1026 ☎(3200)1027 〒160-0022 新宿7-26-4
落合保健センター	☎(3952)7161 ☎(3952)9943 〒161-0033 下落合4-6-7
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)

土曜日夜間や 日曜日・祝日に 急病になったら

新宿区医師会区民健康センター 新宿7-26-4 ☎(3208)2223
 【診療時間(内科・小児科)】
 ▶土曜日…午後5時～10時
 ▶日曜日、祝日…午前9時～午後10時
 ※受診前に電話でお問い合わせください。

東京都医療機関案内 ひまわり ☎(5272)0303
 ※24時間自動応答
 http://www.himawari.metro.tokyo.jp

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・☎(5273)3930へ。

- 健診の実施場所**
区の委託医療機関(区内診療所など)
- 対象**
▶16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)
▶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
▶75歳以上の方
※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・国民健康保険組合等)に加入している方(被扶養者を含む)の健康診査は、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。
- 健診内容** ※診断書は発行しません。
●問診 ●身体測定 ●血圧測定 ●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。

区立区民健康センターは、6月29日で廃止になりました。健康診査は、新宿区医師会区民健康センター(新宿7-26-4)で引き続き受診できます。専用電話☎(3205)2111(月～金曜日午前9時～午後5時)で予約を受け付けています。希望する方は、カルテの継続もできますので、予約の際にお申し出ください。

- 健診票の送付**
受診には「健康診査票」が必要です。
▶75歳以上で23年度以降に区の健康診査を受けた方、▶30歳・35歳の方、▶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て23年度以降に区の健康診査を受けた方には、5月末までに健診票を発送しています。
健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へご連絡ください。
- 受診方法**
健診票に同封の「健康診査・がん検診のご案内」(医療機関の一覧も掲載)をご覧ください。
【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。受診には「がん検診票」が必要です。お手元ない方は、健康推進課健診係または保健センターへご連絡ください。

肺いきいき講座
●せき・たん・息切れが続いたら
【日時】9月30日(火)午後2時～4時
【対象】区内在住・在勤の方、30名
【内容】「せき・たん・息切れ」に注意！あなたの肺は健康ですか(多賀谷悦子・東京女子医科大学病院呼吸器内科准教授)
【会場】申込み電話で落合保健センターへ。先着順。

呼吸器健康相談
【日時】10月7日(火)午後1時15分～3時
【会場】新宿都税事務所(西新宿7-5-8、旧西新宿保健センター)
【対象】区内在住の15歳以上で呼吸器の症状があり、診断の確定していない方、未治療の方、気管支ぜん息やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)を治療している方、10名
【申込み】電話で9月26日(金)までに健康推進課公害保健係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3048へ。先着順。

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】10月25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)

10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	2(木)★・9(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	3(金)◎・10(金)★		
	東新宿	6(月)◎・20(月)★		
	落合	14(火)◎・21(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談	四谷	3(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	14(火)		
母親学級	四谷	18(土)・25(土)	9:30～12:00	予約制。もく浴・安産のための実習、歯の健康と食事の話。各定員20名
	落合	14(火)・21(火)・28(火)		
両親学級	東新宿	4(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	10(金)	10:30～11:00	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
	四谷	9(木)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)
育児・おっぱい相談	東新宿	24(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	1(木)	13:30～15:00	
双子の会	落合	28(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	7(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7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
	東新宿	2(木)		
	落合	22(火)		
離乳食講習会	牛込	21(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	23(木)		
	落合	17(金)		
1歳児食事講習会	牛込	8(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	28(火)		
骨粗しょう症予防検診	牛込	28(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	17(金)		
	東新宿	15(水)		
	落合	9(木)		
女性の健康専門相談【女性の健康支援センター】	四谷	3(金) ※産婦人科系全般 22(火) ※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	14(火)・28(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	24(金)	14:30～16:45	
	東新宿	20(月)	13:15～15:30	
	落合	27(月)	14:15～16:30	
うつ専門相談	落合	3(金)	14:15～16:30	予約制。精神科医の個別相談
訪問指導	牛込	20(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	20(月)		
	東新宿	8(火)・27(月)		
	落合	7(火)		
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	28(火)	9:00～10:30	予約制。16歳以上対象。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、食事や健康面、歯周病の予防などについて相談できます。 ※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	17(金)		
	東新宿	15(水)		
	落合	9(木)		
健康アップ達人セミナー	落合	8(水)	14:00～16:00	予約制。16歳以上対象。成人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。