★★★★★★★ 保健だより各事業の問い合わせ先 ★★★★★★

健康推進課 ☎(5273)3494 四(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

〒160-0008 三栄町25

☎(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 (四谷保健センター内)

日曜日・祝日に

落合保健センター

新宿区医師会区民健康センター 土曜日夜間や 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

急病になったら ▶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。」 metro.tokyo.jp

東京都医療機関案内 ひまわり

2(5272)0303 ※24時間自動応答 ■ http://www.himawari.

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)4207·᠓(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)

翼杖 🔳

▶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 ※新宿区健康診査ご案内センター☎0120 立腺がん検診(200円)も同時に受診で きます。

■ 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。

健診票がお手元にない方は、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 の上、医療機関に直接予約してください。 【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。お手元にない方は、 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。

(601)321では、特定健康診査受診のご案 内のほか、お問い合わせ・健診票の請求を 受け付けています(12月20日生)までの午 前9時~午後8時。日曜日・祝日を除く)。

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。

ペット防災連続講座

●第1回・新宿区のペット防災

【日時】10月18日出午後1時30分~3時30 【日時】10月30日休午前10時~12時

【会場・申込み】当日直接、戸塚地域セン ター(高田馬場2-18-1)へ。先着40名。 【問合せ】衛生課管理係(第2分庁舎3階) **☎**(5273)3148 **△**。

呼吸器健康相談

【日時】11月7日金午後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、診断が確定していない方、未 治療の方、気管支ぜん息やCOPD (慢性 【内容】授乳から一人でスプーンを使っ 閉塞性肺疾患)を治療している方、10名 【内容】問診·胸部X線撮影·肺機能検査· 専門医の診察と保健師の指導

【申込み】電話で10月27日(月)までに健 医師) 康推進課公害保健係(第2分庁舎分館1 階)☎(5273)3048へ。先着順。

講演会「伸び伸び育つ! とって おきのしつけ法」

【対象】区内在住で1歳~3歳未満のお子 さんの保護者、20名

【内容】子どもの発達に合わせたしつけ と遊び方(内田良子・心理カウンセラー) 【会場・申込み】電話で東新宿保健センタ 一へ。先着順(託児あり・先着15名)。

もぐもぐごっくん講習会

●乳幼児の食べる力をつける

【日時】11月11日火火午後1時30分~3時 【対象】区内在住で乳幼児の保護者ほか、 30名

て食べられるまでの口の機能(かみ方・ 飲み込み方)発達

【講師】冨田かをり(昭和大学歯学部歯科

【会場・申込み】電話で落合保健センター へ。先着順(託児あり・先着20名)。

11 月 の 保 健 だ よ

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。

				ナ版をの持ちください。
事業名	担当	В	時間	内容
	牛込	13休★・20休◎		 予約制。むし歯予防等の相談・歯磨き
はじめて·にこにこ 歯科相談	四谷	7億○・14億★	9:00~10:00	の仕方
	東新宿	10(月)◎・17(月)★	9:00~10:00	○印…はじめて歯科相談(1歳児)
	落合	11巛◎・18巛★		★印…にこにこ歯科相談(2歳児)
もぐもぐごっくん	牛込	20休)	9:00~10:30	予約制。乳幼児対象。専門の歯科医に
歯科相談	東新宿			よる食べ方についての相談
母親学級	牛込	6(木)・13(木)・20(木)	13:30~16:00	予約制。もく浴・安産のための実習、速の健康と食事の話。牛込は3日制(定員25名)。東新宿は2日制(定員20名) 予約制。もく浴・妊婦体験と講演定員30組
	東新宿	8(土)・15(土)	9:30~12:00	
両親学級	牛込	29(±)	9:30~12:00	
	落合	8(±)		
育児相談	牛込	14金		個別相談(おおむね1歳までの乳幼児
	四谷	13休)	9:30~11:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換) 【会場】北新宿第一児童館 個別和談
	東新宿		10:30~11:30	【云場】北新伯第一児里郎 【会場】北新宿第二児童館 とグルー
	X 1/11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 1	27休)		【会場】百人町児童館
すこやか子ども	#\`7		14.00 - 16.00	予約制。小児専門医による発達相談
発達相談	牛込	18以	14:00~16:00	申し込みは地区の保健センターへ
育児・おっぱい	東新宿	. ,	9:30~11:00	保健師・助産師・栄養士の個別相談
相談	落合	5(K)	13:30~15:00	おっぱい相談は予約制
双子の会	落合	25(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
	牛込	4(火)		予約制。妊娠している方と4か月く
はじめまして 赤ちゃん 応援教室	東新宿	6休)	13:30~15:30	らいまでのお子さんのお母さんの 育児体験教室
	落合	19份		
	四谷	13休)		妊娠している方(予約制)と26年8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
		13(1)		
離乳食講習会	牛込	18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
	東新宿	17月)		
	落合	21金		
1歳児 食事講習会	牛込	12例	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
	四谷	28金		
骨粗しょう症 予防検診	東新宿	(1)	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
	牛込	11(火)		
	四谷	21金		
	東新宿	19休)		
	落合	13休)		
女性の健康 専門相談 【女性の健康支援 センター】	四谷	14億 ※産婦人科系 全般 26似 ※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。
	四谷	21儉	14:30~16:45	
精神保健相談	東新宿	10(月)	13:15~15:30 予約制。精神科医の思春期から高期(認知症を含む)までの「こころ」	
		17(月)	14:15~16:30	朝(認知症を含む)よどの[こころ]の 相談
こ ○吉田+□=₩	落合	7金		圣如料 特加利尼 (四月127-12)
うつ専門相談 パーキンソン	牛込	11(火)	14:00~16:15	予約制。精神科医の個別相談パーキンソン病の方と家族が対象
体操教室	東新宿	10例	13:30~15:30	運動療法と患者·家族の交流
	牛込	17例		予約制。理学療法士・作業療法士がE宅を訪問し、実技指導のほか、リハビ
訪問指導	四谷	7金・28金	13:30~15:30	リ等をアドバイスします。
训 问拍等	東新宿	12休)	13:30~15:30	※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
	落合	4(火)・28(金)		
健康相談 (生活習慣病や 歯周病予防に 関する相談)	牛込	11(火)	9:00~10:30	予約制。16歳以上対象。
	四谷	21億		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、領
		` '		事や健康面、歯周病の予防などにつ
	東新宿			いて相談できます。 ※最近、健康診査を受けた方は、健議
	落合	13休)		
健康アップ 達人セミナー	牛込	25(%)	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、健認 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】11月22日出午前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~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)