

★★★★★★ 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)

新宿区医師会区民健康センター 東京都医療機関案内
土曜日夜間や 新宿7-26-4 ☎(3208)2223 ひまわり
日曜日・祝日に 【診療時間(内科・小児科)】 ☎(5272)0303
急病になったら ▶土曜日…午後5時～10時 ※24時間自動応答
▶日曜日、祝日…午前9時～午後10時 ☎http://www.himawari.metro.tokyo.jp
※受診前に電話でお問い合わせください。

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

※40～74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、加入の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。

■ 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く、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。お手元になく、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。

☎新宿区健康診査ご案内センター☎0120(601)321では、特定健康診査のご案内などのほか、健診票の請求も受け付けています(12月20日(土)までの午前9時～午後8時。日曜日を除く)。

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。

1月から難病医療費助成制度の対象となる疾病が拡大されます

国の助成対象疾病が、現在の56疾病から110疾病に拡大されます。
医療費助成を受けるには、申請が必要です。制度の内容や申請手続きについては、お住まいの地域の保健センターへお問い合わせください。制度の内容は、新宿区ホームページでもご案内しています。
【問合せ】牛込・四谷・東新宿・落合の保健センターへ。

区民のひろば
費用・申込み・問い合わせ

掲載行事は区の主催ではありません。各主催者に内容をよく確認の上、ご参加ください。
【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階)☎(5273)4064へ。

★催し・講座★

◆クリスマス会 12月15日(月)午後0時50分～2時、子ども総合センターで。ミニコンサートとサンタクロースからのプレゼント。障害のあるお子さんと4歳未満対象。無料。当日直接、会場へ。先着20名。新宿おもちゃ

図書館「ここから広場」松原☎(3202)8853
◆講演「伊藤博文首相と幕末の長州」12月21日(日)午前9時30分～12時、住吉町生涯学習館で。日本歴史文化研究所の松村英明教授が解説。¥2,000円。☎電話で12月15日(月)まで。先着20名。午後5時～8時に同研究所友の会・嶋崎☎(3226)9777

◆婚活力魅力upセミナー 12月13日(土)午前9時30分～11時30分、新宿文化センターで。最近の婚活事情。婚活中の方と家族対象。¥500円。☎電話で12月12日(金)まで。先着20名。GO婚活塾・大野☎090(2550)2418

◆サンタを自宅に呼びたい家庭を募集 12月24日(水)の夜にサンタクロースの格好をしたボランティアが自宅に伺うチャリティー活動。小学生以下のお子さんがある家庭対象。¥2,000円(子どもたちへの教育支援活動に使用)。☎電話で12月18日(木)まで。NPO法人チャリティーサンタ東京支部・清輔☎080(4168)3739

◆年末バザー 12月20日(土)・21日(日)午前10時～午後5時、代代町で。売上金は高齢者福祉活動基金に寄付。☎当日直接、会場へ。☎登栄会・草野☎(3268)5029

1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	15(木)★・22(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	9(金)○・16(金)★		
	東新宿	19(月)○・26(月)★		
もぐもぐごっくん歯科相談	牛込	22(木)	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
	東新宿	19(月)		
母親学級	牛込	8(木)・15(木)・22(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。牛込は3日制(定員25名)。落合は2日制(定員20名)
	落合	17(土)・24(土)		
両親学級	牛込	24(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	16(金)	10:30～11:00	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
	四谷	8(木)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)
	東新宿	15(木) 21(水) 22(木)	10:30～11:30	【会場】北新宿第一児童館 個別相談 【会場】高田馬場第二児童館 とグループ 【会場】百人町児童館 パワー
すこやか子ども発達相談	牛込	20(火)	14:00～16:00	予約制。小児専門医による発達相談。申し込みは地区の保健センターへ
育児・おっぱい相談	東新宿	23(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	7(水)	13:30～15:00	
双子の会	落合	27(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	6(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10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	8(木)		
	四谷	8(木)		
離乳食講習会	牛込	20(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	22(木)		
	落合	16(金)		
1歳児食事講習会	四谷	30(金)	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
	東新宿	15(木)		
骨粗しょう症予防検診	牛込	27(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	23(金)		
	東新宿	21(水)		
	落合	8(木)		
女性の健康専門相談【女性の健康支援センター】	四谷	9(金) ※産婦人科系全般 28(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	13(火)・27(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	23(金)	14:30～16:45	
	東新宿	26(月)	14:15～16:30	
	落合	9(金)		
うつ専門相談	東新宿	5(月)	13:15～15:30	予約制。精神科医の個別相談
パーキンソン体操教室	東新宿	19(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	19(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	16(金)		
	東新宿	26(月)		
	落合	6(火)・23(金)		
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	27(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	23(金)		
	東新宿	21(水)		
	落合	8(木)		
健康アップ達人セミナー	東新宿	29(木)	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。

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】1月24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)