

★★★★★★ 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

※40～74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、昨年5月末までに健康診査票を発送しました。

■ 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。
※「健康診査票」「がん検診票」が手元にない方は、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。

健康診査は、新宿区医師会区民健康センター(新宿7-26-4)でも受診できます。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。昨年6月で廃止になった区立区民健康センターで受診していた方は、カルテの継続もできます。予約の際にお申し出ください。

健康診査は、新宿区医師会区民健康センター(新宿7-26-4)でも受診できます。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。昨年6月で廃止になった区立区民健康センターで受診していた方は、カルテの継続もできます。予約の際にお申し出ください。

講演会「不安障害の知識と治療」

【日時】1月26日(月)午後1時30分～3時30分
【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・在学の方、50名
【内容】強迫性障害、パニック障害等(三浦勇太・新宿東メンタルクリニック医師)

【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。

食生活改善教室

● からだばかばか! 薬膳講座

【日時】1月28日(水)午前10時～午後1時
【対象】区内在住の方、20名

【内容】薬膳の話と調理実習
【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】2月10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)

【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。

アラ還世代のための健康大学

● 還暦前後(アラウンド還暦)の方へ

【日時・内容】※いずれも午後2時～4時

▶①2月12日(木)…栄養士の話「お・も・て・な・し和食から学ぶ食と健康」、歯科衛生士の話「おいしく食べる口づくり」

▶②19日(木)…実技「若さを保つエクササイズ」(白川睦恵・健康運動指導士)

▶③26日(木)…講演「大人のこころの健康管理」(春日武彦・成仁病院精神科医師)、心の健康づくり事業の紹介

▶④3月5日(木)…講演「社会資源を活用! アラ還ライフを楽しむ知恵」

【会場】①③④は牛込保健センター、②は榎町地域センター(早稲田町85)

【対象】区内在住で50歳～60歳代の方、30名

【申込み】電話で牛込保健センターへ。先着順。

女性のための健康セミナー

● フラエクササイズ

【日時】2月13日(金)午前10時～12時
【会場】四谷保健センター

【対象】区内在住・在勤・在学の女性、25名
【内容】フラダンスの動きを取り入れたエクササイズの説明と体験。飲み物を持参し、動きやすい服装でご参加ください。

【申込み】電話で女性の健康支援センターへ。先着順。同健康セミナー(体験型)に初めて参加する方を優先します。

2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	5(木)★・12(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)★		
	東新宿	9(月)◎・16(月)★		
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)		
	東新宿	12(木)		
母親学級	牛込	14(土)・21(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。牛込は2日制(定員30名)、東新宿は3日制(定員25名)
	東新宿	4(水)・18(水)・25(水)		
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(おおむね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)
	東新宿	12(木)	10:30～11:30	個別相談とグループワーク 【会場】北新宿第一児童館
育児・おっぱい 相談	東新宿	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11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	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
	東新宿	16(月)		
	落合	20(金)		
1歳児 食事講習会	牛込	4(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)	13:00～14:30	
	東新宿	4(水)	9:00～10:30	
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からだや婦人科系の症状などについて相談できます。
	牛込	24(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)	13:15～15:30	
精神保健相談	東新宿	9(月)	14:15～16:30	予約制。精神科医の個別相談
うつ専門相談	牛込	10(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	東新宿	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	2(月)・16(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	9(月)・27(金)		
	東新宿	4(水)		
	落合	3(火)・20(金)		
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。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	20(金)		
	東新宿	18(水)		
	落合	12(木)		
健康アップ 達人セミナー	落合	25(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。

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】2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)