

★★★★★★ 保健だより各事業の問い合わせ先 ★★★★★★

Table with 2 columns: 事業名 and 問い合わせ先. Includes 健康推進課, 牛込保健センター, 四谷保健センター, etc.

新宿区医師会区民健康センター 東京都医療機関案内 ひまわり ☎(5272)0303 ※24時間自動応答

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

健康診査に同封の「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。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。

※26年度の受診期間は3月31日(火)までです。3月下旬は医療機関が混み合うことが予想されるため、早めの受診をお勧めします。

※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。

精神保健講演会

●若年性認知症を学ぼう

【日時】3月5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・在学の方、50名 【講師】小山恵子(楓の森メンタルクリニック院長)

【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。

呼吸器健康相談

【日時】3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

【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3月2日(月)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。

おすすめ簡単!お魚料理講座

●増やそう魚料理のレパートリー

【日時】2月27日(金)午前10時～午後1時

【対象】区内在住の方、20名

【内容】魚をおいしく食べられるレシピの紹介と調理実習

【会場・申込み】電話で四谷保健センターへ。先着順。

乳児ホームケア講座

●小児科医に聞く!赤ちゃんの急な病気やけがへの対処法

【日時】3月4日(水)午後1時30分～3時30分 【対象】区内在住で0歳児の保護者、20名

【内容】乳児期に多い病気やけがの対処法や受診のタイミング、予防法ほか(講師は諸澤博徳・あおざりクリニック院長)

【会場・申込み】電話で四谷保健センターへ。先着順。お子さんと一緒に参加できます。

もぐもぐごっくん講習会

●上手に食べられるようになるためのヒント

【日時】3月4日(水)午後1時30分～3時 【対象】区内在住で乳幼児の保護者ほか、25名

【内容】授乳期から1人でスプーンを使って食べるようになるまでの発達に応じた食の進め方(講師は富田かをり・昭和大学歯学部歯科医師)

【会場・申込み】電話で東新宿保健センターへ。先着順(託児あり・先着20名)。

3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。

Table with 5 columns: 事業名, 担当, 日, 時間, 内容. Lists various activities like 歯科相談, 育児相談, 母子健康相談, etc.

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】3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)