#### ★★★★★★★ 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 落合保健センター ☎(3952)7161 ☎(3952)9943 〒161-0033 下落合4-6-7

〒160-0008 三栄町25 女性の健康支援センター ☎(3351)5161 ☎(3351)5166 (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サービス ひまわり
- ☎(5272)0303 (24時間自動応答) 聴覚障害者向けファクシミリ
- ™(5285)8080 (24時間受け付け)

## ₱ 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)4207·2 (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

- ▶ ①16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)
- ▶②40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
- ▶ ③75歳以上で後期高齢者医療制度に 加入している方(65歳~74歳の任意加 入者を含む)・生活保護を受けている方 ※40歳~74歳で新宿区の国民健康保険 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)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 身体計測血圧測定
- 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。

## ■ 健康診査票の送付

受診には「健康診査票」が必要です。 ▶75歳以上で24年度以降に新宿区の健 康診査を受けた方、▶30歳・35歳の方、 ▶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 て24年度以降に区の健康診査を受けた 方には、5月末までに健康診査票を発送 しています。

#### ■ 受診方法

健康診査票に同封の「健康診査・がん検 診のご案内」(医療機関の一覧掲載)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」がお手元 にない方は、健康推進課健診係または 各保健センターへご連絡ください。

## 神経難病等のケアにかかわる 支援者向け講演会

●誤嚥性肺炎の予防のために 支援者ができること

【日時】9月3日休)午後3時~5時

【対象】区内在住・在勤の医療・福祉関係 の支援者、40名

【内容】神経難病等の方の嚥下や呼吸法 【申込み】電話かファックス (4面記載例 について、講話と質疑応答(講師は藤谷 順子·国立国際医療研究センターリハビ (第2分庁舎分館1階)☎ (5273)3047· リテーション科医長)

【会場・申込み】電話で落合保健センター へ。先着順。

#### 口腔機能向上指導者

## 養成講座

●利用者に喜ばれる口腔ケアと 食事介助

【日時】8月25日火半後6時30分~8時40

【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・在勤のホームヘルパー ほか、30名

【内容】講話「入れ歯・歯周病の知識、嚥下

のメカニズム]と実習「口腔ケアと認知 症患者への食事介助」

【講師】▶講話は、蛯名勝之/新宿区歯科 医師会副会長·東京都摂食嚥下評価医、 荒木佳子/社会福祉法人聖母病院認知 症看護認定看護師、▶実習は、篠原弓月 /地域食支援グループハッピーリーブ ス歯科衛生士

のとおり記入)で健康推進課健康事業係 ™(5273)3930へ。先着順。

## 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】9月8日火午後1時30分~3時 【対象】区内在住で乳幼児の保護者ほか、 30名

【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(講師は冨田かをり・昭和 大学歯学部歯科医師)

【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)。

# 9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

IN IZE C		一の教旨		手帳をお持ちください。
事業名	担当	В	時間	内容
	牛込	3(木)★・17(木)◎		
はじめて・にこにこ	四谷	4(金)○・11(金)★		予約制。むし歯予防等の相談・歯磨き の仕方
歯科相談	東新宿	7(月)○・14(月)★	9:00~10:00	◎印…はじめて歯科相談(1歳児)
	落合	8(火)○・15(火)★		★印…にこにこ歯科相談(2歳児)
もぐもぐごっくん 歯科相談 両親学級	牛込	17休)	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	7(月)		
	牛込	5(土)	0.20 12.00	予約制。もく浴・妊婦体験と講演
	四谷	26(土)	9:30~12:00	定員30組
育児相談	牛込	11金	10:00~10:30	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児
	四谷	3休)	9:30~11:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)
	東新宿	10休)	10:30~11:30	【会場】百人町児童館    個別相談
		24休)	10:30~11:30	【会場】北新宿第一児童館とグルー
		29似	10:45~11:30	【会場】高田馬場第二児童館 プワーク
すこやか子ども 発達相談	牛込	15伙	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	東新宿	18金	9:30~11:00	保健師・助産師・栄養士の個別相談
相談	落合	2(水)	13:30~15:00	おっぱい相談は予約制
双子の会	落合	15巛	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	1(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
	東新宿	17休)		
	落合	30例		
	四谷	3休)	13:30~15:30	妊娠している方(予約制)と27年6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
離乳食講習会	牛込	8(以)	13:30~15:30	予約制。5~6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	24休)		
	東新宿	14(月)		
	落合	18金		
1歳児	四谷	25億	11:00~13:00	予約制。1歳~1歳6か月児対象。離野完了時期の食事・おやつの話と調理
食事講習会	東新宿	10休)		実演・試食、口の発育の話。託児あり
骨粗しょう症	牛込	29似	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
	四公	10(0)		
	四谷	18金		
予防検診	東新宿	9(水)		
	落合	10休)		
女性の健康 専門相談	女性の 健康支援 センター (四谷)	4億) ※産婦人科系 全般 9(x) ※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して相談できます。
	牛込	8似・29似	4.0016.15	
精神保健相談	四谷	25億)	14:00~16:15 予約制。精神科医の思春期から高齢	
	東新宿	28例	11.15~.16.20	期(認知症を含む)までの[こころ]の :15~16:30 相談
	落合	11金		
うつ専門相談	東新宿	14例	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	7(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	7例・28例	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	14例		
		` '		
	東新宿	9(水)		
	落合	10休・18金		
健康相談 (生活習慣病や 歯周病予防に 関する相談)	牛込	29(火)		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	18金		
	東新宿	9(水)		
	落合	10休)		
健康アップ 達人セミナー	落合	16(14)	14:00~16:00	予約制。16歳以上対象。 成人健康診査の結果の見方、生活習慣改善のための講義・講習。 ※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】9月26日出午前10時~午後2時 【電話相談】☎(3205)3114 【窓□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)