

**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  
03(5285)8080  
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・03(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、▶16歳～39歳で24年度以降に新宿区の健康診査を受けた方、▶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送付しています。

**■ 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各保健センターへご連絡ください。

**育児講演会**

●小児科医が伝えたい 叱らない子育て  
【日時】9月28日(月)午後2時～3時  
【対象】1歳6か月～3歳のお子さんの保護者、20名。  
【内容】子どもの上手なしつけ方、褒め方(講師は川上一恵・かずえキッズクリニック)  
【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。先着順。託児あり。

**乳児ホームケア講座**

●小児科医に聞きたい 赤ちゃんの病気とケガ  
【日時】10月8日(木)午後1時30分～3時30分  
【対象】区内在住で1歳未満のお子さんの保護者、第1子を妊娠中の方、30名  
【内容】乳児に多い病気やケガの対処法・予防方法(講師は前田由美・聖母病院小児科医師)  
【会場・申込み】電話で落合保健センターへ。先着順。お子さんと一緒に参加できます。

**トイレトレーニング講座**

●楽しく成功させるコツ  
【日時】10月14日(水)午前10時～12時  
【対象】区内在住の1歳6か月～2歳6か月のお子さんの保護者、30名  
【内容】おしっこのメカニズム(講師は家後理枝・東京女子医科大学病院小児泌尿器科医師)、保育士からのアドバイス  
【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15名)。

**精神保健講演会**

●眠りと健康～こちよく眠るための秘訣とは  
【日時】9月30日(水)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・在勤の方、50名  
【内容】ストレス等による睡眠障害(講師は亀井雄一/国立精神・神経医療研究センター睡眠障害センター長)  
【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】10月2日(金)午後1時15分～3時  
【会場】新宿都税事務所1階(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)を治療中の方、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9月18日(金)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。先着順。

**統合失調症家族教室**

【日時・内容】▶10月9日(金)…統合失調症の理解(講師は春日武彦・成仁病院医師)、▶16日(金)…本人を支える制度～社会資源の紹介と利用者の話、▶23日(金)…家族の立場からのメッセージ、▶30日(金)…家族の接し方①(講師は高森信子・SSTリーダー)、▶28年1月22日(金)…家族の接し方②(講師は今村弥生・杏林大学医師)、いずれも午後2時～4時。全5日  
【会場】東新宿保健センター  
【対象】区内在住で統合失調症と診断された方の家族、25名  
【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。

**10月の保健だより**

- ★★★★★★ 保健だより各事業の問い合わせ先 ★★★★★★
- 健康推進課 ☎(5273)3494 03(5273)3930 〒160-0022 新宿5-18-21
  - 牛込保健センター ☎(3260)6231 03(3260)6223 〒162-0851 弁天町50
  - 四谷保健センター ☎(3351)5161 03(3351)5166 〒160-0008 三栄町25
  - 東新宿保健センター ☎(3200)1026 03(3200)1027 〒160-0022 新宿7-26-4
  - 落合保健センター ☎(3952)7161 03(3952)9943 〒161-0033 下落合4-6-7
  - 女性の健康支援センター ☎(3351)5161 03(3351)5166 〒160-0008 三栄町25 (四谷保健センター内)

**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・ここにこ 歯科相談	牛込	1(木)★・8(水)◎	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…ここにこ歯科相談(2歳児)
	四谷	2(金)◎・9(金)★		
	東新宿	5(月)◎・19(月)★		
	落合	13(火)◎・20(火)★・24(土)★		
もぐもぐごっくん 歯科相談	四谷	2(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	13(火)		
母親学級	東新宿	14(水)・21(水)・28(水)	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。定員30名
	落合	17(土)・24(土)		
両親学級	東新宿	24(土)	9:30～12:00	予約制。妊婦体験と講演。定員30名
育児相談	牛込	9(金)	10:00～10:30	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
	四谷	1(木)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)
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	20(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
	東新宿	22(木)		
	落合	28(水)		
離乳食講習会	四谷	1(木)	13:30～15:30	妊娠している方(予約制)と27年7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
	牛込	13(火)	13:30～15:30	
四谷	15(木)			
東新宿	19(月)			
落合	16(金)			
1歳児 食事講習会	牛込	7(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	27(火)		
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	16(金)		
	東新宿	7(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)・28(水)	14:00～16:00	予約制。女性の婦人科医による個別相談。9日(金)は産婦人科系全般、28日(水)は更年期の女性のからだ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)		
	東新宿	19(月)		
	落合	26(月)		
うつ専門相談	落合	9(金)	14:15～16:30	予約制。精神科医の個別相談
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)・26(月)		
	東新宿	14(水)・26(月)		
	落合	8(木)		
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	16(金)		
	東新宿	7(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】10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)