

新宿区医師会区民健康センター
土曜日夜間や 新宿7-26-4 ☎(3208)2223
日曜日・祝日に 【診療時間(内科・小児科(午後5時まで))】
急病になったら ▶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
 ☎(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】健康づくり課健診係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)4207・☎(5273)3930へ。

- 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歳以上の方
 ※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・国民健康保険組合など)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。
- 検査内容**
 ※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25年度以降に新宿区の健康診査を受けた方には、4月27日に健康診査票を発送しました。
 ●16歳～39歳で25年度以降に新宿区の健康診査を受けた方、30歳・35歳の方と、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25年度以降に新宿区の健康診査を受診した方には、5月27日に健康診査票を発送しました。
- 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、医療機関に直接お問い合わせください。
 【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、健康づくり課健診係または各保健センターへご連絡ください。

食品衛生大会
 ●調理従事者・食品事業者向け
 【日時】6月22日(水)午後2時～4時
 【会場】四谷区民ホール(内藤町87)
 【内容】食中毒予防と最近の食品衛生事情(講師は東京都食品衛生協会食品衛生コンサルタント)
 【問合せ】衛生課食品保健係(第2分庁舎3階)☎(5273)3827へ。

講演会「デング熱・ジカウィルス感染症の知識と予防」
 【日時】6月24日(金)午後6時30分～8時30分
 【対象】区内在住・在勤・在学の方、80名
 【講師】忽那賢志・国立国際医療研究センター医師
 【会場・申込み】当日直接、区立産業会館(B1Z新宿、西新宿6-

親子ぜん息デイキャンプ
 講座とバスハイクなどを通して、ぜん息をコントロールすることを目指します。
 【日時・内容・会場】▼8月20日(土)午前10時～午後3時：医師の講座とレクリエーション/四谷保健センター、▼10月22日(土)午前7時～午後6時：バスハイク/埼玉県立名栗げんきプラザ(飯能市)、全2回
 【対象】区内在住で、気管支ぜん息の小・中学生と保護者、30組
 【申込み】電話で6月28日(火)までに健康政策課公害保健係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3048へ。申込書をお送りします。応募者多数の場合は小学生を優先して抽選(8月20日(土)は託児あり。先着15名)。

美しい姿勢と筋力づくり講座
 【日時・内容】▼①6月29日(水)午後2時～4時：美しい姿勢を保つために日頃から気を付けたいこと(講師は加藤有里・健康運動指導士)、▼②7月6日(土)27日の水曜日午後2時～3時30分：健康ミニ講座と筋力づくりのためのエクササイズ(講師は菅原敦子・元気館講師ほか)、全5回
 【対象】▼①は区内在住・在勤の方、40名、▼②は①に参加した方のうち区内在住の69歳までで運動制限がない方、30名
 【会場・申込み】6月7日(火)から電話で落合保健センターへ。先着順。

在宅療養シンポジウム
 ●この町新宿で健やかに暮らし、安心して逝くために
 【日時】7月1日(金)午後3時30分

5月の新宿区の人口 1日現在
 (増減は前月比)
 住民基本台帳人口337,563人(2,053人増)
 世帯数 213,166世帯(2,011世帯増)

	日本人	外国人
人口計	297,349人(435人増)	40,214人(1,618人増)
男	148,683人(229人増)	20,902人(881人増)
女	148,666人(206人増)	19,312人(737人増)

【問合せ】暮らしの保健室☎(3205)3114(月～金曜日)の午前10時～午後5時)へ。
 【内容】▼基調講演「住みなれた町で最後まで暮らしのために」(講師は鶴岡浩樹・日本社会事業大学大学院教授)、▼新宿区の在宅医療を支える仕組みの解説、▼パネルディスカッション
 【会場・申込み】当日直接、新宿文化センター(新宿6-14-1)へ。

7月の保健だより
保健センターの教室・相談

- ★★★★★★ 保健だより各事業の問い合わせ先 ★★★★★★
- 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)

◆予約制のものは6月7日(火)から受け付けます◆

事業名	担当	日	時間	内容		
はじめて・にこにこ歯科相談	牛込	14(木)★・21(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	8(金)★・29(金)◎				
	東新宿	4(月)◎・11(月)★				
	落合	12(火)◎・19(火)★				
もぐもぐごっくん歯科相談	牛込	21(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	4(月)				
育児相談	牛込	7(木)・14(木)・21(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。定員30名		
	四谷	8(金)			10:00～10:30	個別相談(おむね1歳までの乳幼児)
	東新宿	7(木)				
すこやか子ども発達相談	牛込	26(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		
	東新宿	22(金)			9:30～11:00	保健師・助産師・栄養士の個別相談
	落合	6(水)				
双子の会	落合	19(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)		
	牛込	12(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	21(木)				
はじめてまして赤ちゃん応援教室	落合	13(水)	13:30～15:30	予約制。妊娠している方と28年4月生まれのお子さんのお母さんの育児体験教室		
	牛込	19(火)			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
	東新宿	11(月)				
1歳児食事講習会	牛込	6(水)	11:00～13:00	予約制。1歳～1歳6か月児対象。離乳完了期の食事の話と調理実演・試食、口の発育の話。託児あり(要予約)		
	東新宿	28(木)			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	15(金)				
骨粗しょう症予防検診	牛込	26(火)	9:00～10:30	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。		
	四谷	15(金)			14:00～16:00	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
	東新宿	13(水)				
女性の健康専門相談	落合	7(木)	14:00～16:30	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		
	牛込	12(火)・19(火)			14:15～16:30	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	29(金)				
精神保健相談	東新宿	6(水)	14:15～16:30	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		
	落合	14(木)			13:30～15:30	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。
	東新宿	11(月)				
うつ専門相談	落合	1(金)	14:15～16:30	予約制。精神科医の個別相談		
	東新宿	4(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
	牛込	11(月)				
パーキンソン体操教室	東新宿	4(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		
	牛込	11(月)			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	25(月)				
訪問指導	東新宿	13(水)	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		
	落合	7(木)・22(金)			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。
	牛込	26(火)				
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	四谷	15(金)	9:00～10:30	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		
	東新宿	13(水)			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。
	落合	7(木)				

両親学級【問合せ】株メディカルワールド☎(5404)4830(平日午前9時～午後6時)
 妊娠している方とパートナーを対象に、もく浴実習やパパの妊婦体験、赤ちゃんを迎えるに当たっての講義を実施します。申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。お問い合わせの際は、「新宿区両親学級の件」とお伝えください。
 【日時】7月9日(土)▶午前9時30分～12時、▶午後1時45分～4時15分(2回とも同じ内容)
 【会場】落合保健センター