

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	40,214人
	(435人増)	(1,618人増)
男	148,683人	20,902人
	(229人増)	(881人増)
女	148,666人	19,312人
	(206人増)	(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

母子関係の事業は母子健康手帳をお持ちください。

- ★★★★★★ 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)				
	落合	15(金)				
骨粗しょう症予防検診	牛込	26(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	15(金)				
	東新宿	13(水)				
女性の健康専門相談	牛込	12(火)・19(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	29(金)				
	東新宿	6(水)			13:15～15:30	14:15～16:30
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)				
訪問指導	四谷	25(月)	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	13(水)				
	落合	7(木)・22(金)				
	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。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	13(水)				
	落合	7(木)				
	牛込	26(火)				

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