

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(午後5時まで))】
▶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/

10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)

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。次の方には、5月末までに健康診査票を送りました。
▶75歳以上で25年度以降に新宿区の健康診査を受けた方、▶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、▶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けた方
- **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」がお手元がない方は、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。

◆予約制のものは9月7日(水)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	6(木)★・13(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	7(金)◎・14(金)★		
	東新宿	3(月)◎・17(月)★		
	落合	11(火)◎・18(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談	四谷	7(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	11(火)		
母親学級	牛込	1(土)・15(土)	9:30～12:00 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
	東新宿	12(水)・19(水)・26(水)		
育児相談	牛込	14(金)	10:00～10:30	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
	四谷	6(木)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)
	東新宿	6(木)	10:30～11:15	【会場】西新宿児童館 個別相談とグループワーク
育児・おっぱい相談	東新宿	21(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	5(水)	13:00～14:30	
双子の会	落合	18(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	11(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	20(木)		
	落合	26(水)		
離乳食講習会	牛込	18(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
	四谷	27(木)		
	東新宿	17(月)		
1歳児食事講習会	四谷	28(金)	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の話と調理実演・試食、口の発育の話。託児あり(要予約)
	落合	25(火)		
骨粗しょう症予防検診	牛込	25(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	21(金)		
	東新宿	5(水)		
女性の健康専門相談	女性	7(金)産婦人科系全般	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いて相談できます。
	センター(四谷)	26(水)更年期専門		
	落合	6(木)		
精神保健相談	牛込	4(火)・18(火)	14:00～16:15 13:15～15:30 14:15～16:30	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	17(月)		
	東新宿	19(水)		
	落合	31(月)		
うつ専門相談	落合	7(金)	14:15～16:30	予約制。精神科医の個別相談
訪問指導	牛込	17(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	14(金)・31(月)		
	東新宿	12(水)・24(月)		
	落合	13(木)		
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	25(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	21(金)		
	東新宿	5(水)		
	落合	6(木)		
健康アップ達人セミナー	東新宿	27(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・演習。 ※最近、健康診査を受けた方は、健診結果をお持ちください。

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】10月29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】四谷保健センター

講座「頻尿・残尿を感じたら」
●前立腺がんと前立腺肥大症の最新知識
【日時】9月27日(火)午後2時～4時
【対象】区内在住・在勤の方、30名(女性も参加できます)
【講師】赤倉功一 氏・JCHO 東京新宿メディカルセンター医師
【会場・申込み】9月7日(水)から電話で落合保健センターへ。先着順。

未来のパパ向け健康づくり講座
●パパ大好きって言われちゃう【日時】10月1日(土)午前9時30分～12時
【対象】区内在住の妊娠中の方とパートナー、20組
【内容】▶講演「必見!パパが健康で楽しく育児できるコツ」講師は滝村雅晴・パパ料理研究家
【日時】10月3日(月)：統合失調症の理解(講師は根本隆洋・東邦大学医学部精神神経医学講座医師)、17日(月)：家族の接し方1、本人の気持ちを知らずには(講師は今村弥生・杏林大学医学部精神神経科医師)、24日(月)：本人を支える制度、社会資源の紹介と利用者の話(講師は就労支援施設を利用中の方、保健師)、31日(月)：家族の接し方2、本人と家族が元気になるために(講師は今村

統合失調症家族教室(5日制)
●ご家族が「統合失調症」と診断された方へ
【日時・内容】10月3日(月)：統合失調症の理解(講師は根本隆洋・東邦大学医学部精神神経医学講座医師)、17日(月)：家族の接し方1、本人の気持ちを知らずには(講師は今村弥生・杏林大学医学部精神神経科医師)、24日(月)：本人を支える制度、社会資源の紹介と利用者の話(講師は就労支援施設を利用中の方、保健師)、31日(月)：家族の接し方2、本人と家族が元気になるために(講師は今村

循環器講演会
●毎日続ける血圧管理と血圧と心臓病について考える2日間
【日時・内容】10月7日(金)：講演「高血圧と心臓病を防ぐコツ」と質疑応答(講師は岡部富士子・おかべふじこ内科・循環器クリニック院長)、13日(木)：保健師・栄養士の講義「血圧管理のコツ」と減塩料理の試食、全2日。
【対象】区内在住・在勤・在学の方、30名
【会場・申込み】9月7日(水)から電話で四谷保健センターへ。先着順。