☎(3200)1026 ☎(3200)1027 〒160-0022 新宿7-26-4

★★★★★★★ 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

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)

新宿区医師会区民健康センター

【診療時間(内科・小児科(午後5時まで))】 日曜日・祝日に 土曜日…午後5時~10時

急病になったら ▶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。 metro.tokyo.jp/

新宿7-26-4 ☎(3208)2223

東京都医療機関案内 ひまわり

広報しんじゅく

(5285)8080 http://www.himawari.

2(5272)0303

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)4207-20(5273)3930へ。

■ 実施場所

東新宿保健センター

土曜日夜間や

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。

- 検査内容※診断書は発行しません。
- 身体計測 血圧測定 問診
- ■尿検査●血液検査届か
- ※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。

▶16歳~39歳、75歳以上で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 康診査を受けた方へは、5月末までに健 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、各保健セ ンター、新宿区健康診査ご案内センター ☎0120(601)321へご連絡ください。

※新宿区健康診査ご案内センターでは、 特定健康診査のご案内もしています。

皆さんの活動場所へ お口のまちかど健康教室 出張します

保健センターの歯科衛生士が、「食事中にむせや すい」「口が渇く」「口臭が気になる」など、お口の健 康に関する高齢者向け出張講座を実施します。 【利用日時】月~金曜日午前8時30分~午後5時 【会場】団体の活動場所(個人宅では実施しません) 【対象】65歳以上の方で構成する高齢者クラブ、町 会、地域で活動する団体

【申込み】電話で各保健センターへ。



対

象区

内在住

▲教室の開催イメージ

日

時

10

月

26

日

(水)

マタニティライフ

ター

テ

1

セミ

(会場)四分 対象D内在住· 8時 バハ 験 時 、 タヨ· ランスを整える 型 30 11 健 谷保健 分 月 ガで 康セ 日 体と Ξ (水) 在 心の 勤・在学の -後6時3

30

分

9月の新宿区の人口 1日現在

住民基本台帳人口 337,455人(353人減) 世帯数 212,806世帯 (348世帯減)

日本人

297,606人

(67人增)

148,858人

(133人增)

148,748人

(66人減)

女

人口計

男

女

性 の た め **က**

| | たは不可)。 | トは不可)。 | トは不可)。 話で四谷保健 「込み」10 17 セン 9 月 ーへ。先着順。 日金から電

(増減は前月比)

外国人

39,849人

(420人減)

20,799人

(156人減)

19,050人

(264人減)

きるベビ 技] マッ 子健 でください(スカー 康 サ 手 帳。動きやす

要なセ 容 マ ル マタニテ ケアと 篩 \mathcal{O} イ 講 3 産後の準備」と 話 ガー今からで

娠中の方、20 の楽しみ方 -後1時 妊娠中に必 体の不調を予防・改善するため 講話とヨガ実習 【内容】20歳代~ 【申込み】10

初めて参加する方を優先します。 女性の健康支援センターへ。先着 きやすく締め付けのない服装(膝 下丈のズボン)でおいでくださ (タンクトップは不可)。 【持ち物】バスタオル、飲み物。 同セミナー 。託児あり 月7日 金から電話で (体験型)に今年度 動

11 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 手帳をお持ちください。

◆予約制のものは10月7日(金から受け付けます◆

		07 0 07 18 1 0		ら受け付けます◆
事業名	担当	В	時間	内容
はじめて・にこ にこ歯科相談	牛込	10休★・17休◎		 予約制。むし歯予防等の相談・歯磨き
	四谷	4(金)○・11(金)★	9:00~10:00	の仕方
	東新宿	7(月)◎・14(月)★	3.00 10.00	○印…はじめて歯科相談(1歳児)★印…にこにこ歯科相談(2歳児)
	落合	8(火)○・15(火)★		スローに に に 区 区 区 区 区 区 区
もぐもぐごつくん	牛込	17休)	9:00~10:30	予約制。乳幼児対象。専門の歯科医に
歯科相談	東新宿	7(月)		よる食べ方についての相談
母親学級	牛込	10(木)・17(木)・24(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
育児相談	牛込	11金		個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
	四谷	10休)		さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)
	東新宿	22(以)	10:45~11:30	【会場】高田馬場第二児童館 個別相談 とグルー
		24休)	10:30~11:30	【会場】北新宿第一児童館 プワーク
すこやか子ども 発達相談	牛込	22(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へ
育児・おっぱい	東新宿	18金		保健師・助産師・栄養士の個別相談
相談	落合	9(水)	13:00~14:30	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	8(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(水)		
	四谷	10休)	13:30~15:30	予約制。妊娠している方と28年8月生まれのお子さんのお母さんの育児体験教室
離乳食講習会	牛込	15伙	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 食事講習会	牛込	2(水)	11:00~13:00 完了時期の食事の話と調理実演・	予約制。1歳~1歳6か月児対象。離乳
	東新宿	10休)		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)
骨粗しょう症 予防検診	牛込	22(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	18金		
	東新宿	2(水)		
		10休)		
	落合			
女性の健康 専門相談	女性の	5出 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。
	健康支援センター	30份 更年期		
	(四谷)	専門		
精神保健相談	———— 牛込	15伙		
	四谷	18金	14:00~16:15	
	車新宿	9(zk)	13:15~15:30	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
		21例	14:15~16:30	
	落合	17休)	14:15~16:30	
うつ専門相談	牛込	1火)	9:30~11:45	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归	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	21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	21例		
	 東新宿	9(K)		
	落合	10休・25金		
健康相談 (生活習慣病や 歯周病予防に 関する相談)	牛込	22(火)	保(相語 9:00~10:30 事・ てれ ※計	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	2例		
	落合	10休)		
健康アップ達人 セミナー	四谷	11金)	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】㈱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】11月12日出▶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

40

歳代女性

0

の身