

★★★★★★ 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)

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/

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)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。

皆さんの活動場所へ出張します お口のまちかど健康教室

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。



▲教室の開催イメージ

- マタニティセミナー
●マタニティライフの楽しみ方
【日時】10月26日(水)午後1時～3時
【対象】区内在住で妊娠中の方、20名
【内容】助産師の講話「妊娠中に必要なセルフケアと産後の準備」と実技「マタニティヨガ」今からできるベビーマッサージ
【持ち物】母子健康手帳。動きやすい服装。おいでください(スカートは不可)。
【会場】申込み10月7日(金)から電話で四谷保健センターへ。先着順。
女性の健康支援センターへ。先着順。託児あり。
※同セミナー(体験型)に今年度初めて参加する方を優先します。

Table with 3 columns: Category, Japanese, Foreigner. Title: 9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 337,455人(353人減)
世帯数 212,806世帯 (348世帯減)

性、25名
【内容】20歳代～40歳代女性の身体の不調を予防改善するための講話とヨガ実習
【持ち物】バスタオル、飲み物。動きやすく締め付けのない服装。膝下丈のズボン(おいでください(タンクトップは不可))。
【申込み】10月7日(金)から電話で女性の健康支援センターへ。先着順。託児あり。

11月の保健だより

保健センターの教室・相談

◆予約制のものは10月7日(金)から受け付けます◆

Table with 5 columns: 事業名, 担当, 日, 時間, 内容. Lists various health services like dental consultations, pregnancy seminars, and health checkups.

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話を実施します。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(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