

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。

HIV・性感染症夜間検査

検査は匿名・無料・予約不要です。感染の可能性があった日から60日以上経過してからお受けください。

【日時】▶検査…11月10日(木)、▶結果…17日(木)、いずれも受け付けは午後6時～7時。結果は口頭でお知らせし、証明書等は発行しません。

【検査内容】HIV(エイズ)・梅毒・クラミジア・B型肝炎
※外国語での検査はできません。

【会場・申込み】当日直接、新宿都税事務所1階(西新宿7-5-8)へ。先着50名。

【問合せ】保健予防課予防係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3859へ。

薬物乱用防止キャンペーン

●麻薬や危険ドラッグを根絶し薬物乱用防止を推進しよう

【日時】11月12日(土)午後1時から
【会場】新宿駅東口広場

【内容】リーフレット・グッズの配布、パネル・薬物見本・啓発ポスター展示

【主催】東京都薬物乱用防止推進新宿地区協議会

【問合せ】衛生課環境衛生第一係(第2分庁舎3階)☎(5273)3841へ。

乳児ホームケア講座

●これだけは知っておきたい子どもの急な病気やケガ

【日時】12月1日(木)午前10時～12時
【対象】区内在住で0歳児の保護者、20名

【内容】熱・嘔吐・発疹・下痢などの症状に応じたホームケアの方法(講師は松下竹次・早稲田たけのこクリニック院長)
※母子同伴で聴講できます。

【会場・申込み】11月7日(月)から電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で東新宿保健センターへ。先着順。

もぐもぐごっくん講習会

●歯医者さんが教える「上手に食べられる」ヒント

【日時】12月2日(金)午後1時30分～3時
【対象】区内在住でおおむね生後4か月～1歳児の保護者、25名

【内容】口の発達に合わせた離乳食のすす

■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。

▶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

■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」が手元にない方は、健康づくり課健診係、各保健センター、または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。

め方ほか(講師は富田かをり/昭和大学歯学部・歯科医師)

【会場・申込み】11月7日(月)から電話で落合保健センターへ。先着順。託児あり(先着20名)。

セカンドライフをいきいき過ごすためのライフプラン講座

【日時・内容】▶11月21日(月)…講演「不健康はお金がかかる～50代から考えるお金との付き合い方」(講師は井上昇・NPO法人日本FP普及協議会代表理事)、リフレッシュヨガ講座①(講師は西村公美恵・ヨガインストラクター)、▶28日(月)…講座「よく噛んで健康パワーアップレシピ」(試食付。講師は管理栄養士・歯科衛生士)、リフレッシュヨガ講座②(講師は西村公美恵)、全2日。時間はいずれも午後1時30分～4時

【対象】区内在住の50歳～60歳代の方、30名

【会場・申込み】11月7日(月)から電話で落合保健センターへ。先着順。原則として全プログラム参加できる方を優先します。

育児講演会「卒乳ってどうするの?」

●卒乳を考えている方 卒乳に悩んでいる方へ

【日時】12月6日(火)午後2時～4時
【対象】区内在住で2歳未満のお子さんの保護者、20名

【会場・申込み】11月7日(月)から電話で四谷保健センターへ。先着順。託児あり(先着10名)。

小児科医による ぜん息予防アレルギー相談

【日時】12月9日(金)午後1時15分～3時
【会場】四谷保健センター

【対象】区内在住の15歳未満で、ぜん息・アトピー性皮膚炎などのアレルギー症状でお悩みの方、10名

【内容】問診、専門医の診察、保健師・栄養士の相談、住まいの環境衛生相談
【申込み】11月7日(月)～25日(金)に電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で健康政策課公害保健係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3048・☎(5273)3930へ。先着順。

12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)

新宿区医師会区民健康センター 新宿7-26-4 ☎(3208)2223
土曜日夜間や日曜日・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/

◆予約制のものは11月7日(月)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 checkups, parenting classes, and consultations with dates and times.

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、もぐもぐ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】12月3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】牛込保健センター