

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/

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歳以上で東京都後期高齢者医療保険に加入している方(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。

- ▶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(12月17日(出)まで)へご連絡ください。

なる6歳未満のお子さんの保護者、20名

【内容】3大アレルギー(卵・牛乳・小麦)についての講義と3大アレルギーを使わないおやつ作りのデモンストレーション(講師は千葉幸英/東京女子医科大学病院小児科医師、藤田圭子/お菓子研究家)【申込み】12月7日(水)～13日(火)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。託児あり(先着15名)。

ハッピートレーニング講座

- 「完璧ママ」じゃなくて「幸せママ」になる

【日時】1月16日(月)・23日(月)午後1時30分～3時30分、全2回

【対象】区内在住で1歳～3歳のお子さんのお母さん、20名(2日とも参加できる方を優先)

【内容】幸せママになるための講演と自己尊重トレーニング(講師は北村年子/ノンフィクションライター)

【会場・申込み】12月7日(水)から電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で牛込保健センターへ。先着順。託児あり(先着15名)。

専門医による呼吸器健康相談

【日時】1月18日(水)午後1時15分～3時

【会場】新宿都税事務所(西新宿7-5-8)

【対象】区内在住の15歳以上で呼吸器の症状があり、診断の確定していない方、未治療の方、気管支ぜん息やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の治療をしている方、10名

【内容】問診、胸部X線撮影、肺機能検査、専門医の診察と保健師の指導

【申込み】12月7日(水)～1月6日(金)に電話で健康政策課公害保健係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3048へ。先着順。

1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12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・ここにご歯科相談	牛込	12(木)★・19(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…ここにご歯科相談(2歳児)
	四谷	6(金)◎・13(金)★		
	東新宿	16(月)◎・23(月)★		
	落合	17(火)◎・24(火)★		
もぐもぐごっくん 歯科相談	牛込	19(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	16(月)		
母親学級	四谷	12(木)・19(木)・26(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。定員は25名。
育児相談	牛込	13(金)	10:00～10:30	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
	四谷	5(木)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)
	東新宿	31(火)	10:45～11:30	個別相談とグループワーク 【会場】高田馬場第二児童館
すこやか子ども発達相談	牛込	24(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・おっぱい相談	東新宿	20(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	11(水)	13:00～14:30	
双子の会	落合	17(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	10(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	19(木)		
	落合	25(水)		
離乳食講習会	牛込	17(火)	13:30～15:30	予約制。妊娠している方と28年10月生まれのお子さんのお母さんの育児体験教室
	東新宿	23(月)		
	落合	20(金)		
1歳児 食事講習会	牛込	11(水)	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)
	東新宿	26(木)		
骨粗しょう症 予防検診	牛込	24(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	20(金)		
	東新宿	18(水)		
	落合	12(木)		
女性の健康 専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	6(金)産婦人科系全般 25(水)更年期専門	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。
	牛込	17(火)・24(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	27(金)	14:15～16:30		
東新宿	23(月)			
うつ専門相談	牛込	31(火)	14:00～16:15	予約制。精神科医の個別相談
	東新宿	11(水)	13:15～15:30	
パーキンソン 体操教室	東新宿	16(月)	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	16(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	23(月)		
	東新宿	11(水)		
	落合	12(木)・27(金)		
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	24(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	20(金)		
	東新宿	18(水)		
	落合	12(木)		
健康アップ 達人セミナー	落合	18(水)	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】1月28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】東新宿保健センター