

新宿区医師会区民健康センター  
**土曜日夜間や** 新宿7-26-4 ☎(3208)2223  
**日曜日・祝日に** 【診療時間(内科・小児科(午後5時まで))】  
 ▶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。

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、28年5月末までに健康診査票を送付しています。

- ▶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

#### ■ 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。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。

※28年度の受診期限は3月31日(金)です。3月下旬は混み合うことが予想されるため、早めの受診をお勧めします。

【対象】区内在住・在勤・在学の方、40名

【内容】女性ホルモンの変化と世代ごとの健康課題

※28年10月4日に開催した養成講座と同じ内容です。

【申込み】1月17日(火)から電話かファックス(2面記入例のとおり記入)で、女性の健康支援センターへ。先着順。託児あり。

#### 性感染症予防講演会

【日時】2月7日(火)午後3時～5時

【会場】区役所第2分庁舎分館1階会議室(新宿5-18-21)

【対象】区内在住・在勤・在学の方、50名

【内容】講演「若者の性行動について考える～性教育の現場から」(講師は貴志泉・筑波大学附属高等学校教諭、鈴木有佳・HAATASピア・エドゥケーターほか)

【申込み】1月17日(火)から電話で保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3862へ。先着順。

#### 育児講演会

●初めての2人目育児

上の子の心を育むママの魔法

【日時】2月9日(木)午後1時30分～3時30分

【対象】区内在住で2人目の子育て中の方、第2子を妊娠中またはお考えの方、20名

【内容】2人目の育児で避けては通れない上の子の問題を、ママが笑顔で上手に乗り越えるための対応法(講師は深山美和・臨床心理士)

【会場・申込み】1月17日(火)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)。

## 2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1月17日(火)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	2(木)★・9(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	3(金)◎・10(金)★		
	東新宿	6(月)◎・13(月)★		
	落合	14(火)◎・21(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談	四谷	3(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	14(火)		
母親学級	東新宿	1(水)・8(水)・15(水)	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。
	落合	11(祝)・18(土)	9:30～12:00	
育児相談	牛込	10(金)	10:00～10:30	個別相談(おむね1歳までの乳幼児)
	四谷	2(木)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)
	東新宿	2(木)	10:30～11:15	【会場】西新宿児童館(0～1歳) 個別相談とグループワーク
育児・おっぱい相談	東新宿	24(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	1(水)	13:00～14:30	
双子の会	落合	21(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	14(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	23(木)		
	落合	22(水)		
離乳食講習会	四谷	2(木)	13:30～15:30	予約制。妊娠している方と28年11月生まれのお子さんのお母さんの育児体験教室
	東新宿	13(月)	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
落合	17(金)			
1歳児食事講習会	四谷	24(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)
骨粗しょう症予防検診	牛込	28(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	17(金)		
	東新宿	8(水)		
女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	3(金)産婦人科系全般 22(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	21(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	20(月)	13:15～15:30		
東新宿	15(水)	14:15～16:30		
パーキンソン体操教室	東新宿	6(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	6(月)・20(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	10(金)・27(月)		
	東新宿	15(水)・27(月)		
	落合	9(木)		
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	28(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	17(金)		
	東新宿	8(水)		
	落合	9(木)		
健康アップ達人セミナー	東新宿	16(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】2月25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

#### かしこい野菜の食べ方講座

【日時】1月27日(金)午後1時30分～3時

【対象】区内在住の方、25名

【内容】手軽に野菜をたっぷりとれるレシピの紹介(試食あり)

【会場・申込み】1月17日(火)から電話で落合保健センターへ。先着順。

#### 男の生き方セミナー

●これからが面白い第二の人生

仕事中心の生活を見直し、豊かで充実した人生を送るためのヒントを見つけませんか。

【日時・内容】▶2月4日(土)…講演「シニア世代のお金と健康」(講師は山神克允・トータルライフ研究所代表)、体験「ボディも引き立つシェイプボクシング」(講師はレガスポ!インストラクター)、▶11日(祝)…栄養士の講話と調理実習・試食「定番のあったかスープ“クラムチャウダー”に挑戦」、歯科衛生士の講話と実習「輝く歯と爽やかな息をキープするためのオーラルケア」

※時間はいずれも午後1時～4時30分、全2回

【対象】区内在住・在勤の50歳～60歳代の男性、20名

【会場・申込み】1月17日(火)から電話で東新宿保健センターへ。先着順。

#### 女性の健康づくりサポーター協力員養成講座

自己の健康管理、講座で得た知識を家族や友人、知人に伝えるなど、個人ができる範囲で活動することを目指します。

【日時】2月6日(月)午後2時～3時30分

【会場】四谷保健センター