

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・生活保護等を受けている方

▶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)・生活保護等を受けている方

※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・国民健康保険組合等)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。

食品衛生大会

● 調理従事者・食品事業者向け

当日直接、会場へおいでください。

【日時・会場】▶9月22日(金)…四谷区民ホール(内藤町87)、▶10月13日(金)…牛込竈筒区民ホール(竈筒町15)、いずれも午後2時～4時(2日とも同じ内容)

【内容】最近の食品衛生事情(講師は東京都食品衛生協会食品衛生コンサルタント)

【問合せ】衛生課食品保健係(第2分庁舎3階)☎(5273)3827へ。

育児講演会「寝る子は育つ

心と体を育てる睡眠術」

【日時】10月3日(火)午前10時30分～11時30分

【対象】区内在住で6か月以上3歳未満のお子さんの保護者、25名

【内容】睡眠と子どもの成長発達(講師は川上一恵・かずえキッズクリニック院長)

【会場・申込み】9月7日(木)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。託児あり(15名)。先着順。

膠原病講演会

【日時】10月4日(水)午後6時～8時

【対象】区内在住・在勤・在学の膠原病患者

■ 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発送しました。

▶16歳～39歳で26年度以降に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・生活保護等を受けていて

26年度以降に区の健康診査を受けた方、▶75歳以上で26年度以降に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。

と家族・支援者ほか、40名

【内容】全身性エリテマトーデス・強皮症・シェーグレン症候群などの治療や生活のポイント(講師は阿部香織・かおり内科クリニック院長)

【会場・申込み】9月7日(木)から電話で四谷保健センターへ。先着順。

統合失調症家族教室

【日時・内容】▶10月6日(金)…統合失調症の理解(講師は山澤涼子・大泉病院医師)、▶13日(金)…本人を支える制度～社会資源の紹介と利用者の話(講師は福祉サービス利用者ほか)、▶20日(金)…家族の接し方1～本人の気持ちを知るために(講師は春日武彦・成仁病院院長)、▶27日(金)…家族の接し方2～本人と家族が元気になるために(講師は高森信子・SSTリーダー)、▶12月4日(月)…家族の接し方3～トライアド(家族教室OB会)との合同交流会、いずれも午後2時～4時、全5日

【会場】東新宿保健センター

【対象】区内在住で、統合失調症と診断された方のご家族で、原則として5日間参加できる方、25名

【申込み】9月7日(木)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。

◆早稲田地球感謝祭 9月18日(祝)午前10時～午後4時、早稲田大学早稲田キャンパス(西早稲田1)で。環境・防災・街づくりの各種体験・発表、キッズコーナー、全国物産展。☎午後3時以降に早稲田商店会・山内☎(3203)2262

◆公開健康講座「肩の痛みを治していつまでも若く活き活きと過ごしませんか?」9月30日(土)午後2時～4時(午後1時30分開場)、京王プラザホテル(西新宿2)で。肩こり・五十肩対策ほか。☎無料。☎事前に電話で。先着300名。当日受け付け可。☎平日午前9時～午後5時に至誠会事務局☎(5362)0448

★サークル紹介・会員募集★

◆和太鼓 毎週木曜日午後6時～10時、月2回日曜日午後1時～5時、東戸山小学校ほかで。18歳以上対象。初心者歓迎。☎入会金5,000円・月2,000円。☎午後3時以降に太田野会・東海林(とうかいりん)☎(3208)4166

10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)

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	東京都医療機関案内 ひまわり ☎(5272)0303 ☎(5285)8080 http://www.himawari.metro.tokyo.jp/
	【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。	

◆予約制のものは9月7日(木)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	5(木)★・12(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	6(金)◎・13(金)★		
	東新宿	2(月)◎・16(月)★		
	落合	17(火)◎・24(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談	四谷	6(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	17(火)		
母親学級	牛込	14(土)・21(土)	9:30～12:00 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
	東新宿	11(水)・18(水)・25(水)		
育児相談	牛込	13(金)	10:00～10:30 9:30～11:30 10:30～11:15	個別相談(おおむね1歳までの乳児) さくらんぼくらぶ(子育て情報交換) 【会場】西新宿児童館(1～2歳) 個別相談とグループワーク
	四谷	5(木)		
	東新宿	5(木)		
育児・おっぱい相談	東新宿	20(金)	9:30～11:00 13:00～14:30	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	4(水)		
双子の会	落合	24(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 13:30～15:30	予約制。妊娠している方とおおむね4か月までのお子さんのお母さんの育児体験教室 予約制。妊娠している方と29年7月生まれ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	24(火)	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	26(木)		
	東新宿	23(月)		
	落合	20(金)		
1歳児食事講習会	牛込	12(木)	9:00～10:00	1歳～1歳6か月児対象。離乳完了時期の食事の話 ※はじめて歯科相談と同時開催。
	四谷	6(金)		
	東新宿	2(月)		
	落合	17(火)		
骨粗しょう症予防検診	牛込	31(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	4(水)		
	落合	5(木)		
女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	7(土)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中からだや婦人科系の症状などを相談できます。
	牛込	3(火)・17(火)		
精神保健相談	四谷	16(月)	14:00～16:15 13:15～15:30 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
	東新宿	4(水)		
	落合	30(月)		
	落合	6(金)		
うつ専門相談	牛込	2(月)・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、リハビリ等のアドバイス ※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	13(金)・30(月)		
	東新宿	11(水)・23(月)		
	落合	5(木)		
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	31(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	4(水)		
	落合	5(木)		
健康アップ達人セミナー	落合	11(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】NPO法人助産師みらいSHINJUKU☎080(3710)0361(日曜日、祝日等を除く午前9時～午後6時)☎http://jyosanshi-mirai.org/へ。

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】10月28日(土)▶午前9時30分～12時、▶午後1時～3時30分(2回とも同じ内容)【会場】四谷保健センター

区民のひろば

☎費用・☎申込み・☎問合せ

掲載行事は区の主催ではありません。

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階)☎(5273)4064・☎(5272)5500へ。

★催し・講座★

◆とやま33フリーマーケット出店者を募集 10月7日(土)、都営戸山ハイツ33号棟西側多目的広場(戸山2)で。

☎1区画1,000円。☎10月6日(金)までに電話で。先着約40区画。☎とやま33わくわくまつり実行委員会・小山☎(3209)4133

◆憲法講演会「憲法改正を考える」9月25日(月)午後6時～8時30分、日司連ホール(本塩町)で。松井久子映画監督の海外上映報告と長谷部恭男東京大学名誉教授の講演。☎当日直接、会場へ。先着180名。☎1,000円。☎安保法制を考える司法書士の会・大富☎(5367)5141