

新宿区医師会区民健康センター 東京都医療機関案内
土曜日夜間や 新宿7-26-4 ☎(3208)2223 ひまわり
日曜日・祝日に 【診療時間(内科・小児科(午後5時まで))】 ☎(5272)0303
急病になったら ▶土曜日…午後5時～10時 ☎(5285)8080
▶日曜日、祝日…午前9時～午後10時 ☎http://www.himawari.metro.tokyo.jp/
※受診前に電話でお問い合わせください。

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。
- 受診の流れ**
受診には健康診査票が必要です。
※「健康診査票」がお手元のない方は、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。
▶①区の指定医療機関を確認
健康診査票に同封の「健康診査・がん検診のご案内」またはホームページをご覧ください。
※「健康診査・がん検診のご案内」に掲載している医療機関リストは変更されている場合があります。最新の情報は区のホームページをご覧ください。
▶②受診
健康診査票と健康保険証をお持ちください。
▶③結果説明
後日、対面等で通知します。
※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。

女性の健康づくりサポーター推進員養成研修
 研修内容を自己の健康管理に生かすほか、将来的に女性の健康づくりのためのボランティア活動に取り組める方を対象とした全4回の講座です。
 【日時】10月12日(木)・19日(木)・11月9日(木)・30日(木)、いずれも午後6時30分～8時
 【会場】四谷保健センター
 【対象】区内在住・在勤・在学の方、30名
 【内容】女性のライフステージ(思春期・性成熟期・更年期・高齢期)ごとの健康課題と対処方法
 【申込み】電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で女性の健康支援センターへ。託児あり。

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。結果は口頭でお伝えし、証明書等は発行しません。
 【日時】▼検査：11月9日(木) ▼結果通知：11月16日(木)
 いずれも受け付けは午後6時～7時
 【検査内容】HIV(エイズ)・梅毒・クラミジア・B型肝炎
 【会場・申込み】当日直接、新宿区保健所検診会場(西新宿7-5-8、都税事務所1階)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。

専門医による神経難病療養相談
 【日時】10月17日(火)午後1時30分～4時30分
 【対象】パーキンソン病・脊髄小脳変性症・多発性硬化症・重症筋無力症・筋萎縮性側索硬化症等の神経難病と診断されている方と家族、5名
 【内容】▼神経内科医(中原仁・慶應義塾大学病院)による医療・日常生活等についての個別相談、▼理学療法士(廣瀬昇・帝京科学大学医療科学部)によるリハビリ指導
 【会場・申込み】10月10日(火)から電話で落合保健センターへ。先着順。

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	341,368人(611人減)
世帯数	216,164世帯(753世帯減)
	日本人 外国人
人口計	299,453人(87人増) 41,915人(698人減)
男	149,697人(30人増) 21,809人(335人減)
女	149,756人(57人増) 20,106人(363人減)

「とっておきのしつけ法」 育児講演会
 【日時】10月24日(火)午前10時～12時
 【対象】区内在住の1歳～2歳のお子さんと保護者、20名
 【内容】子どもとの発達に合わせたしつけと遊び方(講師は内田良子・心理カウンセラー)
 【会場・申込み】10月10日(火)から電話で東新宿保健センターへ。先着順。託児あり(先着15名無料)。

11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10月10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	10(金)◎・17(金)★				
	東新宿	6(月)◎・13(月)★				
	落合	7(火)◎・14(火)★				
もぐもぐごっくん歯科相談	牛込	9(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	6(月)				
母親学級	牛込	2(木)・9(木)・16(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30名		
	四谷	17(金)			10:00～10:30	個別相談(おおむね1歳までの乳児)
	東新宿	14(火)				
育児相談	落合	16(木)	10:30～11:30	【会場】北新宿第一児童館		
すこやか子ども発達相談	牛込	28(火)	13:40～16:20	予約制。小児科専門医による発達相談		
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	8(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)		
	牛込	14(火)			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
	東新宿	16(木)				
はじめまして赤ちゃん応援教室	落合	29(水)	13:30～15:30	予約制。妊娠している方と29年8月生まれのお子さんのお母さんの育児体験教室		
	四谷	2(木)				
離乳食講習会	牛込	21(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	30(木)				
	東新宿	20(月)				
	落合	17(金)				
1歳児食事講習会	牛込	9(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	10(金)				
	東新宿	6(月)				
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	24(金)				
	東新宿	1(水)				
女性の健康専門相談	落合	2(木)	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を相談できます。		
	牛込	10(金)				
精神保健相談	牛込	21(火)	14:15～16:30	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	17(金)	14:00～16:15			
	東新宿	1(水)	13:15～15:30			
	落合	20(月)	14:15～16:30			
	落合	16(木)	14:00～16:15			
うつ専門相談	牛込	7(火)	14:15～16:30	予約制。精神科医の個別相談		
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)	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	20(月)				
	東新宿	8(水)				
	落合	9(木)・24(金)				
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	24(金)				
	東新宿	1(水)				
	落合	2(木)				
健康アップ達人セミナー	牛込	13(月)	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】11月18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】落合保健センター