

**平日夜間にお子さんが急病になったら**  
 しんじゅく平日夜間こども診療室  
 (国立国際医療研究センター病院内)  
 戸山1-21-1 ☎☎(6228)0713  
 【診療時間(小児科)】  
 月～金曜日(祝日等を除く)…午後7時～10時  
 ※受け付けは午後9時45分まで  
 ※保険証等をお持ちください。なるべく事前に電話で症状を伝えてから受診してください。

**休日・夜間等の医療機関のご案内**  
 東京都医療機関案内サービス「ひまわり」  
 ☎(5272)0303※24時間対応 ☎(5285)8080  
 HP <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。

※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。

#### ■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

#### ■受診の流れ

受診には健康診査票が必要です。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。

- ▶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」または新宿区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。

※「ご案内」に掲載している医療機関リストは変更する場合があります。最新の情報は新宿区ホームページをご覧ください。

※「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。

※「がん検診票」が届いていなくても胃がん検診(内視鏡検査は50歳以上、エックス線検査は40歳以上)を受診できます。受診を希望する方は、健康づくり課健診係へお問い合わせください。

※「がん検診票」が届いていなくても胃がん検診(内視鏡検査は50歳以上、エックス線検査は40歳以上)を受診できます。受診を希望する方は、健康づくり課健診係へお問い合わせください。

### 消費者講演会

【日時】11月29日(水)午後2時～4時  
 【会場】新宿文化センター(新宿6-14-1)  
 【対象】区内在住・在勤・在学の方、100名  
 【内容】冷凍食品を安心して利用するための基本的特性や取り扱い時の注意事項ほか  
 【申込み】11月8日(水)から電話で衛生課食品保健係(第2分庁舎3階)☎(5273)3827へ。先着順。

### おじいさま・おばあさま学級

【日時】12月1日(金)午後1時30分～4時  
 【対象】もうすぐお孫さんを迎える方、孫育て中の方、20名  
 【内容】もく浴実習、助産師の講演「いまどきの妊娠・出産・子育て事情～力

強い助っ人になるために」、栄養士の講話「離乳食・おやつを与える際のポイント」

【会場・申込み】11月7日(火)から電話かファックス(2面記入例のとおり記入)で四谷保健センターへ。先着順。

### 精神保健講演会

【日時】12月13日(水)午後2時30分～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】若年性認知症の疾患理解、支援方法(講師は厚東知成/和光病院精神科医師、森義弘/若年認知症家族会・彩星の会副代表)  
 【申込み】11月7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。

## 75歳以上等の後期高齢者医療制度に加入している方へ対象の方へ医療費等通知書をお送りします

ご自身の健康と医療に対する認識を深めていただくとともに、保険診療等の内容を確認していただくため、後期高齢者医療制度加入者のうち、次の方へ医療費等通知書を11月中旬に発送します。

通知書には、診療年月・診療区分・医療機関等の名称・医療費等の総額(10割分)等を記載しています。受診内容等をご確認ください。

【対象】28年7月～29年6月の1年間に、▶医療費の総額(10割分)が5万円を超える月がある方、▶柔道整復、はり・きゅう、あんま・マッサージ、治療用器具などのいずれかの施術や支給がある方

【問合せ】高齢者医療担当課高齢者医療係(本庁舎4階)☎(5273)4562・☎(3203)6083へ、東京都後期高齢者医療広域連合保険課点検係☎(3222)4424へ。

## 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)

### ◆予約制のものは11月7日(火)から受け付けます◆

| 事業名                                 | 担当              | 日                         | 時間          | 内容  |
|-------------------------------------|-----------------|---------------------------|-------------|---|
| はじめて・ここにこ<br>歯科相談                   | 牛込              | 7(木)★・14(木)◎              | 9:00～10:00  | 予約制。むし歯予防等の相談・歯磨きの仕方<br>◎印…はじめて歯科相談(1歳児)<br>★印…ここにこ歯科相談(2歳児)  |
|                                     | 四谷              | 1(金)◎・8(金)★               |             |   |
|                                     | 東新宿             | 4(月)◎・11(月)★              |             |   |
|                                     | 落合              | 12(火)◎・19(火)★             |             |   |
| もぐもぐごっくん<br>歯科相談                    | 四谷              | 1(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              | 12(火)                     |             |   |
| 母親学級                                | 東新宿             | 2(土)・9(土)                 | 9:30～12:00  | 予約制。もく浴・安産のための実習、歯の健康と食事の話。定員は東新宿30名、落合25名  |
|                                     | 落合              | 5(火)・12(火)・19(火)          |             |   |
| 育児相談                                | 牛込              | 8(金)                      | 10:00～10:30 | 個別相談(おおむね1歳までの乳児)   |
|                                     | 四谷              | 7(木)                      | 9:30～11:30  | さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)   |
|                                     | 東新宿             | 7(木)                      | 10:30～11:30 | 【会場】百人町児童館 個別相談とグループワーク   |
| 育児・おっぱい<br>相談                       | 東新宿             | 22(金)                     | 9:30～11:00  | 保健師・助産師・栄養士の個別相談<br>おっぱい相談は予約制  |
|                                     | 落合              | 6(火)                      | 13:00～14:30 |   |
| 双子の会                                | 落合              | 19(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<br>赤ちゃん応援教室                  | 牛込              | 12(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             | 21(木)                     |             |   |
|                                     | 落合              | 20(水)                     |             |   |
| 離乳食講習会                              | 牛込              | 19(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              | 21(木)                     |             |   |
|                                     | 東新宿             | 18(月)                     |             |   |
|                                     | 落合              | 15(金)                     |             |   |
| 1歳児<br>食事講習会                        | 牛込              | 14(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<br>※はじめて歯科相談と同時開催。  |
|                                     | 四谷              | 1(金)                      |             |   |
|                                     | 東新宿             | 4(月)                      |             |   |
| 骨粗しょう症<br>予防検診                      | 牛込              | 26(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          |
|                                     | 東新宿             | 6(水)                      |             |   |
|                                     | 落合              | 7(木)                      |             |   |
| 女性の健康<br>専門相談                       | 女性の健康支援センター(四谷) | 1(金)産婦人科系全般<br>16(土)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を相談できます。   |
|                                     | 四谷              | 16(土)                     | 9:30～11:30  |   |
| 精神保健相談                              | 牛込              | 5(火)・19(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              | 22(金)                     | 14:00～16:15 |   |
|                                     | 東新宿             | 6(水)                      | 13:15～15:30 |   |
|                                     | 落合              | 8(金)・25(月)                | 14:00～16:15 |   |
| うつ専門相談                              | 四谷              | 14(木)                     | 14:00～16:15 | 予約制。精神科医の個別相談   |
| パーキンソン<br>体操教室                      | 東新宿             | 4(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              | 11(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<br>※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              | 18(月)                     |             |   |
|                                     | 東新宿             | 13(水)・25(月)               |             |   |
|                                     | 落合              | 7(木)                      |             |   |
| 健康相談<br>(生活習慣病や<br>歯周病予防に<br>関する相談) | 牛込              | 26(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。<br>※最近、健康診査を受けた方は、健診結果をお持ちください。 |
|                                     | 東新宿             | 6(水)                      |             |   |
|                                     | 落合              | 7(木)                      |             |   |
| 健康アップ<br>達人セミナー                     | 四谷              | 19(火)                     | 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。<br>※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)・HP <http://jyosanshi-mirai.org/>。

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】12月16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】牛込保健センター