

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。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。医療機関へ直接お問い合わせください。

※「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。健康づくり課健診係へお問い合わせください。

▶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 ※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。

小児科医による

ぜん息予防アレルギー相談

【日時】2月2日(金)午後1時15分～3時

【会場】東新宿保健センター

【対象】区内在住の15歳未満で、ぜん息・アトピー性皮膚炎などのアレルギー症状でお悩みの方、10名

【内容】問診、専門医の診察、保健師・栄養士の相談、住まいの環境衛生相談

【申込み】1月29日(月)まで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☎(5273)3048・㊚(5273)3930へ。

ペット防災講座

【日時】2月3日(土)午後2時～4時

【対象】区内在住でペットを飼っている方ほか、40名

【内容】大地震等の災害時における飼い主の備え

【会場・申込み】当日直接、柏木地域センター(北新宿2-3-7)へ。先着順。

【問合せ】衛生課管理係(第2分庁舎3階)☎(5273)3148へ。

専門医による呼吸器健康相談

【日時】2月6日(火)午後1時15分～3時

【会場】新宿区保健所健診会場(西新宿7-5-8、新宿都税事務所1階)

【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】2月1日(木)まで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☎(5273)3048・㊚(5273)3930へ。先着順。

育児講演会

●卒乳ってどうするの?

【日時】2月7日(水)午前10時～12時

【対象】区内在住で満2歳未満のお子さんの保護者、20名

【会場・申込み】1月17日(水)から電話で四谷保健センターへ。先着順。託児あり(先着10名)。

●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8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子妊娠中またはお考えの方、20名

【会場・申込み】1月17日(水)から電話で落合保健センターへ。先着順。託児あり。

●産後ママのエクササイズ

【日時】2月15日(木)午前10時～11時30分

【会場】榎町地域センター(早稲田町85)

【対象】区内在住の2か月～6か月の乳児と保護者、30組

【申込み】1月17日(水)から電話で牛込保健センターへ。先着順。

講座「間食・おやつを味方に! 栄養バランスアップ法」

【日時】2月15日(木)午前11時～午後1時

【対象】区内在住の方、40名

【内容】間食・おやつの活用方法、レシピの紹介(試食あり)

【会場・申込み】1月17日(水)から電話で四谷保健センターへ。先着順。

講演「がんを遠ざける生活習慣」

【日時】2月16日(金)午後3時～5時

【対象】区内在住・在勤の方、50名

【講師】津金昌一郎・国立がん研究センター医師

【会場・申込み】1月17日(水)から電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で東新宿保健センターへ。先着順。

★催し・講座★

◆新春コンサート 1月22日(月)午後1時30分～3時(午後1時開場)、新宿文化センターで。区内在住の中高齢者対象。㊚無料。㊚当日直接、会場へ。先着210名。㊚特定NPO法人はっとステーション・小林☎(5272)5550

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)

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	東京都医療機関案内
	新宿7-26-4 ☎(3208)2223	ひまわり
	【診療時間(内科・小児科(午後5時まで))】	☎(5272)0303
	▶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。	㊚(5285)8080 http://www.himawari.metro.tokyo.jp/

◆予約制のものは1月17日(水)から受け付けます◆

事業名	担当	日	時間	内容	
はじめて・ここにこ歯科相談	牛込	1(木)★・8(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…ここにこ歯科相談(2歳児)	
	四谷	2(金)○・9(金)★			
	東新宿	5(月)○・19(月)★			
	落合	13(火)○・20(火)★			
もぐもぐごっくん歯科相談	四谷	2(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	13(火)			
母親学級	東新宿	14(水)・21(水)・28(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	10(土)・17(土)			9:30～12:00
育児相談	牛込	9(金)	10:00～10:30	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】北新宿第一児童館 個別相談とグループワーク 【会場】西新宿児童館(0～1歳)	
	四谷	8(木)	9:30～11:30		
	東新宿	8(木)	10:30～11:30		
		13(火)	10:30～11:15		
育児・おっぱい相談	東新宿	23(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	7(水)	13:00～14:30		
双子の会	落合	20(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	6(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	22(木)			
	落合	21(水)			
離乳食講習会	四谷	8(木)	13:30～15:30	予約制。妊娠している方と29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	19(月)			
1歳児食事講習会	牛込	20(火)	9:00～10:00	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	22(木)			
	東新宿	19(月)			
	落合	16(金)			
骨粗しょう症予防検診	牛込	8(木)	9:00～10:30	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	2(金)			
	東新宿	5(月)			
	落合	13(火)			
女性の健康専門相談	牛込	27(火)	14:00～16:00	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	16(金)			
	東新宿	7(水)			
	落合	8(木)			
精神保健相談	女性 健康支援センター(四谷)	2(金)産婦人科系全般 28(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を相談できます。	
	牛込	27(火)			14:15～16:30
	四谷	19(月)			14:00～16:15
	東新宿	7(水)			13:15～15:30
うつ専門相談	落合	26(月)	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	
	牛込	13(火)	14:15～16:30		
	四谷	9(金)・26(月)	13:30～15:30		
	東新宿	14(水)・26(月)			
訪問指導	落合	8(木)	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)	
	牛込	19(月)			
	四谷	9(金)・26(月)			
	東新宿	14(水)・26(月)			
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	27(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	16(金)			
	東新宿	7(水)			
	落合	8(木)			
健康アップ達人セミナー	牛込	5(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】2月24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。日時・会場は予定です。

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