

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。

※「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。

▶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。

康政策課公害保健係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3048・☎(5273)3930へ。先着順。

食育講演会

●朝ごはんを食べよう!

体内時計と食事のリズム

【日時】3月8日(木)午前10時～12時

【会場】四谷保健センター

【対象】区内在住・在勤・在学で食に興味・関心のある方、区内で食に関する活動をしている方、これから活動したい方、60名

【講師】篠田粧子/首都大学東京大学院人間健康科学研究科教授

【申込み】2月7日(水)から電話で健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3047へ。先着順。

講演

「肺年齢を若く保つヒケツ」

●せき・たん・息ぎれが続いたら

【日時】3月13日(火)午後2時～4時

※午後1時～1時45分は、肺年齢測定も実施します。

【対象】区内在住・在勤の方、50名

【講師】中田潤子/東京都保健医療公社大久保病院呼吸器内科医長

【会場・申込み】2月7日(水)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で落合保健センターへ。先着順。



1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	342,297人(439人減)	
世帯数	216,529世帯(535世帯減)	
	日本人	外国人
人口計	299,869人(47人増)	42,428人(486人減)
男	149,890人(38人減)	22,010人(270人減)
女	149,979人(85人増)	20,418人(216人減)

猫の去勢・不妊手術費助成申請はお早めに

29年度の「猫の去勢・不妊手術費助成申請」の締め切りは、2月28日(水)です。2月中に受け付けた申請書の有効期限は3月31日(土)で、4月以降は使えませんのでご注意ください。30年度の申請は、4月2日(月)から受け付けます。

また、飼い主がない猫の対策については、衛生課管理係へご相談ください。



【問合せ】衛生課管理係(第2分庁舎3階)☎(5273)3148へ。

乳児ホームケア講座

●知っておきたい

赤ちゃんの事故・病気

【日時】3月7日(水)午前10時～11時45分

【対象】区内在住の0歳児の保護者、20名(お子さんと一緒に参加できます)

【内容】乳幼児に多い病気やケガの対処法、受診のタイミング(講師は五十嵐岳宏/富久こどもハート・アレルギークリニック院長)

【会場・申込み】2月7日(水)から電話で四谷保健センターへ。先着順。

専門医による呼吸器健康相談

【日時】3月7日(水)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、診断が確定していない方、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28日(水)までに電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で健

3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2月7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(水)○	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)○・12(月)★			
	落合	6(水)○・13(水)★			
もぐもぐごっくん歯科相談	牛込	8(水)	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	5(月)				
母親学級	牛込	1(木)・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	
育児相談	牛込	16(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】百人町児童館 個別相談とグループワーク	
	四谷	1(木)	9:30～11:30		
	東新宿	8(水)	10:30～11:30		
すこやか子ども発達相談	牛込	13(水)	13:40～16:20	予約制。小児専門医による発達相談	
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	14(水)	13:00～14:30		
はじめまして赤ちゃん応援教室	牛込	6(水)	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(水)			
	落合	28(水)			
離乳食講習会	牛込	20(水)	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	22(水)			
1歳児食事講習会	東新宿	26(月)	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。	
	落合	16(金)			
	牛込	8(水)			
	四谷	2(金)			
骨粗しょう症予防検診	東新宿	5(月)	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	
	牛込	27(水)			9:00～10:30
	落合	1(木)			9:00～10:30
女性の健康専門相談	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	13(水)・27(水)	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	8(水)	14:00～16:15		
	東新宿	7(水)	13:15～15:30		
うつ専門相談	落合	19(月)	14:15～16:30	予約制。精神科医の個別相談	
	落合	29(水)	14:00～16:15		
パーキンソン体操教室	東新宿	9(金)	14:00～16:15	予約制。パーキンソン病の方とその家族が対象。運動療法と患者・家族の交流	
訪問指導	牛込	5(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	12(月)			
	東新宿	19(月)			
	落合	14(水)			
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	8(水)・23(金)	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。	
	東新宿	14(水)			
	落合	1(木)			
健康アップ達人セミナー	落合	7(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】3月3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