

**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 ☎(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。

★★★★★★ 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)

**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。

★ 75歳以上の方は5月1日から健康診査が始まりました ★

65歳以上で東京都後期高齢者医療制度に加入している方も対象です。  
 ※16～39歳の方(学校・勤務先等で検診を受ける機会がある方を除く)、40～74歳で新宿区の国民健康保険に加入している方、生活保護を受けている方は6月1日(金)から開始します。  
 ※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。

**■実施場所**

区の委託医療機関(区内診療所など)

**■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。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。  
 ※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。  
 ※75歳以上で、27年度以降に健康診査・がん検診を受診した方には、4月25日に健(検)診票を発送しました。  
 ▶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。  
 ▶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。

**東京都難病医療費助成 対象疾病が追加されました**

●区の心身障害者福祉手当の対象疾病も拡大します  
 4月1日から6疾病が追加され(下記参照)、指定難病は全体で331となりました。該当の疾病の東京都難病医療受給者証を取得した方は、心身障害者福祉手当の受給対象となります(所得・年齢制限あり)。詳しくは、お問い合わせください。  
 【問合せ】▶難病医療費助成申請について…各保健センター、▶心身障害者福祉手当について…障害者福祉課相談係☎(5273)4518・経理係☎(5273)4520(いずれも本庁舎2階・☎(3209)3441)へ。

**対象疾病として追加された6疾病**

- ▶①関節型若年性特発性関節炎、▶②ジューバル症候群関連疾患、▶③自己免疫性後天性凝固第V/5因子(F5)欠乏症、▶④A20ハプロ不全症、▶⑤先天性声門下狭窄症、▶⑥特発性多中心性キャスルマン病
- ※①～⑤は、既存の指定難病と統合されたため、対象拡大後の指定難病名とは疾病名が異なる場合があります。⑥は新規に追加された疾病です。

**膠原病講演会**

【日時】6月14日(木)午後2時～4時

【対象】膠原病患者と家族ほか、40名(区内在住・在勤・在学の方を優先)

【内容】膠原病の現状・検査・治療(講師は平形道人/慶應義塾大学病院リウマチ内科医師)

【会場・申込み】5月7日(月)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。先着順。

**講座「脱水を予防するための食生活」**

【日時】6月8日(金)午後2時～4時

【対象】区内在住の方、30名

【講師】牛込恵子/済生会横浜市東部病院周術期支援センター管理栄養士

【会場・申込み】5月7日(月)から電話で落合保健センターへ。先着順。試食あり。

**4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	342,867人(609人増)	
世帯数	217,006世帯(747世帯増)	
	日本人	外国人
人口計	301,163人(1,075人増)	41,704人(466人減)
男	150,438人(389人増)	21,639人(253人減)
女	150,725人(686人増)	20,065人(213人減)

**新宿区東京2020大会 区民協議会**

【日時】5月14日(月)午前10時から

【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎5階大会議室へ。

【問合せ】東京オリンピック・パラリンピック開催等担当課(第1分庁舎7階)☎(5273)2200へ。

**6月の保健だより**

**保健センターの教室・相談**

◆予約制のものは5月7日(月)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	7(木)★・21(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	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	牛込	9(土)・16(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30名
	東新宿	13(水)・20(水)・27(水)		
育児相談	牛込	8(金)	10:00～10:30	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
	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	12(火)	10:45～11:30	【会場】高田馬場第二児 個別相談とグループワーク 童館
育児・おっぱい相談	東新宿	22(金)	9:30～11:00	保健師・助産師・栄養士の個別相談 おっぱい相談は予約制
	落合	6(水)	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
	四谷	7(木)		
	東新宿	21(木)		
	落合	27(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	28(木)		
	東新宿	18(月)		
1歳児食事講習会	牛込	21(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	1(金)		
	東新宿	4(月)		
骨粗しょう症予防検診	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
	四谷	15(金)		
	東新宿	6(水)		
	落合	7(木)		
女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	1(金)産婦人科系全般 26(火)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	19(火)	14:15～16:30	予約制。精神科医師による思春期から高齢期(認知症を含む)までの「こころ」の相談
	四谷	11(月)	14:00～16:15	
うつ専門相談	牛込	5(火)	14:15～16:30	予約制。精神科医の個別相談
	東新宿	4(月)	13:30～15:30	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
	落合	1(金)	14:00～16:15	
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 ※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	8(金)・25(月)		
	東新宿	25(月)		
	落合	5(火)		
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	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。 ※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	15(金)		
	東新宿	6(水)		
	落合	7(木)		

**リウマチ講演会**

●関節の痛みや腫れでお困りの方へ

【日時】6月6日(水)午後2時～4時

【対象】区内在住・在勤・在学の方、30名

【内容】リウマチの症状・検査・治療(講師は平形道人/慶應義塾大学病院リウマチ内科医師)

【会場・申込み】5月7日(月)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。先着順。

**審議会**

【内容】全身性エリテマトーデス、筋炎、強皮症を中心に膠原病に関する講演と質疑応答(講師は金子礼志/国立国際医療研究センター病院膠原病科診療科長)

【会場・申込み】5月7日(月)から電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で四谷保健センターへ。先着順。

**両親学級**

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「両親学級の件」とお伝えください。

【日時】6月23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  
【問合せ】NPO法人産師みらいSHINJUKU ☎080(3710)0361(日曜日、祝日・年末年始を除く午前9時～午後6時)へ。詳しくは、同法人ホームページ(<http://jyosanshi-mirai.org/>)をご覧ください。