

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
【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。

東京都医療機関案内
ひまわり
☎(5272)0303
☎(5285)8080
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

■健康診査票の送付
受診には「健康診査票」が必要です。
●16歳～39歳で27年度以降に区の健康診査を受けた方、30歳・35歳の方、40

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て27年度以降に区の健康診査を受けた方には5月に健康診査票を発送しました。
●75歳の方と76歳以上で27年度以降に区の健康診査を受けた方には4月に健康診査票を発送しました。

■受診方法
健康診査票に同封の「健康診査・がん検診のご案内」(医療機関の一覧掲載)をご覧の上、医療機関に直接お問い合わせください。
※「ご案内」に掲載の医療機関一覧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でご案内しています。

【結果通知】後日、対面等で通知
【追加検診】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。
※「健康診査票」「がん検診票」がお手元がない方は、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。

保健センターの講演・講習会

乳幼児事故防止講演会

●赤ちゃんの病気と応急救護
【日時】8月24日(金)午後2時～3時30分
【対象】区内在住の7か月未満のお子さん
と保護者、20組
【内容】講話「初めての病気にも慌てないホームケア(講師は森伸生・もりのぶ小児科院長)、応急救護の実技
【会場・申込み】8月7日(火)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で牛込保健センターへ。先着順。

べる機能の発達と食事の進め方(講師は富田かをり・昭和大学歯学部歯科医師)
【会場・申込み】8月7日(火)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で東新宿保健センターへ。先着順。託児あり(事前予約・先着18名)。

料理講習会(男性・初心者向け)

●夏の疲れを解消する中華料理
【日時】9月5日(水)午前10時30分～午後1時30分
【対象】区内在住の男性、20名
【講師】風間幸代・管理栄養士
【持ち物】エプロン、三角巾、手拭きタオル
【会場・申込み】8月7日(火)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で四谷保健センターへ。先着順。

がんと共に生きる 仲間と語り合うカフェ
【日時】8月25日(土)午後2時～4時
【対象】区内在住・在勤でがん療養中の方・家族ほか
【内容】がんの治療や薬、生活での不安、がん体験などを看護師を交えて語り合う(講師は秋山正子・暮らしの保健室室長)
【会場・申込み】電話で暮らしの保健室(戸山2-33、都営戸山ハイツ33号棟125)☎(3205)3114へ。

もぐもぐごっくん講習会

【日時】9月11日(火)午後1時30分～3時
【対象】区内在住でおむね1歳までのお子さんの保護者、25名
【内容】授乳期から離乳完了期までの食

泌尿器科医に聞く 女性の子宮脱・尿もれ
【日時】9月5日(水)午後1時～3時
【会場】四谷保健センター
【対象】区内在住・在勤・在学の方、50名
【講師】森山真吾・東京医科歯科大学泌尿器科医師
【申込み】8月7日(火)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で女性の健康支援センターへ。先着順。託児あり。

【問合せ】四谷ひろば運営協議会
長谷川 ☎090(3400)0371へ。

四谷ひろばパソコン教室
【日時】▼A パソコン入門…9月3日、24日の月曜日午後1時～3時、▼B ネット活用…9月5日、26日の金曜日午後1時～3時、いずれも全4回
【費用】5千500円(教材費等)
【会場・申込み】往復はがきに3面記入例のほか開催月(9月)と講座名(A・Bの別)を記入し、8月25日(必着)までに四谷ひろばパソコン教室係(〒160-0004四谷4-20)へ。各先着15名。申し込みが3名未満の場合は中止します。

9月の保健だより 保健センターの教室・相談

★★★★★★ 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)

※8月13日から四谷保健センター・女性の健康支援センターの住所は四谷三栄町10-1になります(場所は変わりません)。

◆予約制のものは8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・にこにこ歯科相談	牛込	6(木)★・13(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	7(金)◎・14(金)★		
	東新宿	3(月)◎・10(月)★		
	落合	11(火)◎・18(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談	牛込	13(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	3(月)		
母親学級	四谷	13(木)・20(木)・27(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
	牛込	14(金)		
育児相談	四谷	6(木)	10:00～10:30 9:30～11:30 10:45～11:30 10:30～11:30	個別相談(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】高田馬場第二児童館 個別相談とグループワーク 【会場】北新宿第一児童館
	東新宿	11(火)		
	落合	27(木)		
	牛込	25(火)		
すこやか子ども発達相談	牛込	25(火)	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	21(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	5(水)		
育児(双子の会)	落合	18(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	11(火)	13:30～15:30	予約制。妊娠している方とおむね4か月までのお子さんを育てているお母さんの育児体験教室
	四谷	6(木)		
	東新宿	20(木)		
	落合	26(水)		
離乳食講習会	牛込	18(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	27(木)		
	東新宿	10(月)		
	落合	14(金)		
1歳児食事講習会	牛込	13(木)	9:00～10:00	1歳～1歳6か月児対象。離乳完了期の食事の話 ※はじめて歯科相談と同時開催。
	四谷	7(金)		
	東新宿	3(月)		
	落合	11(火)		
骨粗しょう症予防検診	牛込	25(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	21(金)		
	東新宿	12(水)		
	落合	6(木)		
女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	7(金)産婦人科系全般 25(火)更年期専門	14:00～16:00 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からだや婦人科系の症状などを相談できます。
	牛込	4(火)・18(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
精神保健相談	四谷	28(金)	14:00～16:15 13:15～15:30 14:00～16:15	予約制。精神科医師の個別相談 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
	東新宿	10(月)		
	落合	13(木)		
	牛込	5(水)		
うつ専門相談	東新宿	3(月)	13:30～15:30	予約制。精神科医の個別相談
訪問指導	牛込	10(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	21(金)		
	東新宿	10(月)		
	落合	4(火)		
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	25(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	21(金)		
	東新宿	12(水)		
	落合	6(木)		

NPO法人助産師みらいSHINJUKU
両親学級 ☎http://jyosanshi-mirai.org/ ☎080(3710)0361(日曜日、祝日等を除く午前9時～午後6時。「新宿区両親学級の件」とお伝えください)
【日時】9月29日(土)▶午前9時30分～12時、【内容】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たの講義
▶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 ※申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。
【対象】妊娠している方とパートナー

