

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。

新宿区医師会区民健康センター 東京都医療機関案内
 土曜日夜間や 新宿7-26-4 ☎(3208)2223 ひまわり
 日曜日・祝日に 【診療時間(内科・小児科(午後5時まで))】 ☎(5272)0303
 急病になったら ▶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。

10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 四谷三栄町10-16
 - 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 四谷三栄町10-16 (四谷保健センター内)

◆予約制のものは9月7日(金)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	4(木)★・11(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	5(金)◎・12(金)★			
	東新宿	15(月)◎・22(月)★			
	落合	16(火)◎・23(火)★			
もぐもぐごっくん歯科相談	四谷	5(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	16(火)			
母親学級	牛込	13(土)・20(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	10(水)・17(水)・24(水)			
育児相談	牛込	12(金)	10:00～10:30	個別相談(おおむね1歳までの乳児)	
	四谷	4(木)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)	
	東新宿	4(木)	10:30～11:15	【会場】西新宿児童館(1～2歳) 個別相談とグループワーク	
育児・おっぱい相談	東新宿	19(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	3(水)	13:00～14:30		
育児(双子の会)	落合	23(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	9(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をお育てしているお母さんの育児体験教室	
	四谷	4(木)			
	東新宿	18(木)			
	落合	31(水)			
離乳食講習会	牛込	16(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	25(木)			
	東新宿	22(月)			
	落合	19(金)			
1歳児食事講習会	牛込	11(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	5(金)			
	東新宿	15(月)			
	落合	16(火)			
骨粗しょう症予防検診	牛込	23(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	19(金)			
	東新宿	3(水)			
	落合	11(木)			
女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	5(金)産婦人科系全般 23(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。	
	精神保健相談	牛込 2(火)・16(火) 四谷 15(月) 東新宿 3(水) 落合 29(月)	14:15～16:30 14:00～16:15 13:15～15:30 14:00～16:15	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	
うつ専門相談	落合	4(木)	14:00～16:15	予約制。精神科医の個別相談	
	訪問指導	牛込	1(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(金)・29(月)		
		東新宿	10(水)・22(月)		
落合		9(火)			
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	23(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	19(金)			
	東新宿	3(水)			
	落合	11(木)			

9月は自殺対策強化月間

「いのち」を守り、支え合う

● 区は「生きることの支援」に取り組んでいます
 新宿区で、昨年自殺で亡くなった方の数は73人で、その数は交通事故死の10倍以上に上ります。区では、引き続き自殺予防のための取り組みを強化していきます。

【問合せ】健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3024へ。

ひとりで悩んでいるあなたへ ～その思い、話してみませんか

抱えている悩みが深刻だと、将来に希望が持てず生きる意味を見失うことがあります。そんな時、ひとりで抱え込まずに話してみませんか。

- ◆ 思いを打ち明けてみようと思ったら
- 東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン～
☎(0570)087478(午後2時～翌午前5時30分・年中無休)
※9月17日(祝)～21日(金)は24時間受け付けています。
- 東京いのちの電話 ☎(3264)4343(24時間・年中無休)
- 東京自殺防止センター ☎(5286)9090
(午後8時～翌午前6時(火曜日は午後5時～翌午前6時)・年中無休)

◆ 区では保健センターでこころの悩み相談をお受けしています
 保健師が相談をお受けしているほか、精神科医の精神保健相談(月1回程度・予約制)も実施しています。悩んでいる方やその周囲の方からの相談を受け付けています。

▶牛込保健センター、▶四谷保健センター、▶東新宿保健センター、▶落合保健センター
 ※いずれも月～金曜日(年末年始・祝日等を除く)午前8時30分～午後5時

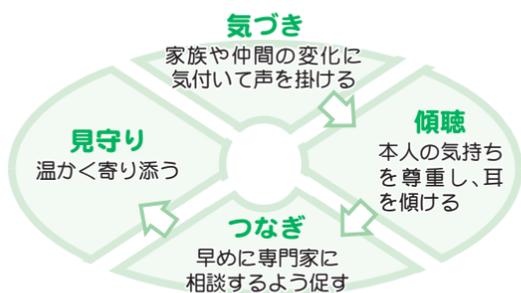
◆「困りごと・悩みごと相談窓口一覧」をご活用ください

区では、健康や家庭の問題などの相談内容別に窓口を掲載している冊子「困りごと・悩みごと相談窓口一覧(右図)」を発行しています。健康政策課・保健センター・特別出張所等で配布しているほか、新宿区ホームページでもご覧いただけます。



周りの人にできること ～気付きの輪、広げよう あなたを必要としている人がいます

家族、友達、インターネット上の知り合いなど、どんなつながりも生きることがつらくなった人に希望を取り戻させるきっかけとなる可能性を持っています。身近な人の様子がいつもと違うと気付いたら、まずは、「大丈夫?」と声を掛けてください。



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】10月27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ての講義
 ▶午後1時～3時30分(2回とも同じ内容) ьяんを迎えるに当たっての講義
 【会場】東新宿保健センター ※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