

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。

10月15日～21日は 精神保健福祉普及運動週間

うつに 気付こう

うつ病などの精神疾患は誰でもかかる可能性がある病気で、日本人の15人に1人が一生のうちに経験すると言われています。

気付くのが遅れたり放置すると、体にも影響を及ぼしたり、長引くことがあります。病気について正しく理解し、早期発見・治療をすることが大切です。

一人で解決できない問題が起こったら、まず家族や友人・同僚など身近にいる信頼できる人に気持ちを打ち明けてください。話すことで気持ちの整理ができ、こころが楽になることも多くあります。

区では、精神疾患の理解のために、パンフレット「知っておきたい、こころの病気」(右図)を保健予防課ほかで配布しています。

【問合せ】保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3862・☎(5273)3820へ。



こんなサインはありませんか

周囲が気づくサイン

- 以前と比べ表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴えが多くなる
- 仕事や家事の能率が低下したり、ミスが増える
- 周囲を避けるようになる
- 遅刻・早退・欠勤(欠席)が増加する
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 酒量が増える など

自分が気づくサイン

- 悲しい・憂うつな気分・沈んだ気分
- 何事にも興味が湧かず、楽しくない
- 疲れやすく、元気がない
- おっくうで、何もする気がしない
- 寝つきが悪くて、朝早く目がさめる
- 食欲がなくなる
- 人に会いたくなくなる
- 夕方より朝の方が気分や体調が悪い
- 心配事が頭から離れず、考えが堂々巡りする
- 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- 自分を責め、自分は価値がないと感じる など

うつを予防するために

- ★日常にゆとりのある生活を心掛け、十分な安静と休養・睡眠をとる
- ★自分のペースを大切に



- ★やることの優先順位を付け、頑張りすぎない
- ★自分なりのストレス解消法を持つ(スポーツ・趣味・レジャーなど)



ご利用ください こころの悩み相談

保健センターでは、保健師がこころの悩み相談を随時お受けしています。精神科医による相談も月1～2回実施しています。

自身だけではなく、家族・友人のことも相談できます。ぜひ、ご利用ください。

詳しくは、▶牛込、▶四谷、▶東新宿、▶落合の各保健センターへお問い合わせください。



▲しんじゅく健康フレンズ「こころ」

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。

11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 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10月9日(火)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(休)★・8(休)◎	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(火)◎・13(火)★		
もぐもぐごっ くん歯科相談	牛込	8(休)	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(休)・8(休)・15(休)	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	9(金)	10:00～10:30	個別相談(おおむね1歳までの乳児)
	四谷	1(休)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)
	東新宿	6(火)	10:45～11:30	【会場】高田馬場第二児童館 個別相談とグループワーク
		22(休)	10:30～11:30	【会場】北新宿第一児童館
すこやか子ども 発達相談	牛込	27(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	16(金)	9:00～10:30	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	
育児(双子の会)	落合	20(火)	13:30～15:00	子育て情報交換 (初め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	13(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育てているお母さんの育児体験教室
	四谷	1(休)		
	東新宿	15(休)		
	落合	28(水)		
離乳食講習会	牛込	20(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	29(休)		
	東新宿	19(月)		
	落合	16(金)		
1歳児 食事講習会	牛込	8(休)	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	2(金)		
	東新宿	5(月)		
	落合	6(火)		
骨粗しょう症 予防検診	牛込	27(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	16(金)		
	東新宿	7(水)		
	落合	1(休)		
女性の健康 専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	2(金)産婦人科系全般 27(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	20(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	16(金)	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
	東新宿	7(水)・19(月)	13:15～15:30	
	落合	15(木)	14:00～16:15	
	牛込	6(火)	14:15～16:30	
うつ専門相談	牛込	6(火)	14:15～16:30	予約制。精神科医の個別相談
パーキンソン 体操教室	東新宿	5(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
訪問指導	牛込	5(月)・19(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	19(月)		
	東新宿	14(水)・26(月)		
	落合	6(火)		
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	1(休)		

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】11月17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) ※申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。
【会場】落合保健センター
【対象】妊娠している方とパートナー