

平日・土曜日の夜間に
お子さんが急病になったら

しんじゅく平日・土曜日夜間
こども診療室(国立国際医療研究
センター病院内)戸山1-21-1

☎・☎(6228)0713
【診療時間 (小児科)】▶月～金曜日午後7時～
10時、▶土曜日午後6時～10時(祝日等を除
く。受け付けは午後9時45分まで)
※保険証等をお持ちください。なるべく事前に
電話で症状を伝えてから受診してください。

休日・夜間等の医療機関の
ご案内

東京都医療機関案内
サービス「ひまわり」

☎(5272)0303※24時間対応
☎(5285)8080※聴覚障害の方向け
🌐http://www.himawari.metro.tokyo.jp/
お問い合わせいただいた時間に診療を行
っているお近くの医療機関をご案内します。

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。

◆◆◆ 30年度の受診期限は3月31日(日)です ◆◆◆

■ 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
療機関が実施します。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

- 問診 ●身体計測 ●血圧測定
●尿検査 ●血液検査 ほか

※診断書は発行しません。

■ 健康診査票の送付

受診には「健康診査票」が必要です。
対象となる方には、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)をご覧ください。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」が手
元になくの方は、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。

骨密度チェックから
始める骨のケア



▲かかとの骨に超音波を当てて、骨密
度を測定します

骨粗しょう症
予防検診の受診を

骨粗しょう症は、骨密度の低下によ
り骨がもろくなり、骨折しやすくなる病
気です。骨折をきっかけに要介護状態
となることも多く、注意が必要です。

骨粗しょう症の主な原因は、加齢、
病気、遺伝、偏った食生活や運動不足
などの生活習慣で、特に女性は痩せ過
ぎや更年期以降のホルモンの変化が
影響して、発症しやすいと考えられて
います。骨粗しょう症は、自覚症状が
少ないため、骨密度を定期的に測定す
ることが重要です。

区では、保健センターで骨粗しょう
症予防検診を実施しています。この機
会に、骨密度を測定してみませんか。

【4月の日時・会場】

- ▶4日(木)…落合保健センター
- ▶10日(水)…東新宿保健センター
- ▶19日(金)…四谷保健センター
- ▶23日(火)…牛込保健センター

※いずれも受け付けは午前9時～10
時30分

【対象】区内在住の20歳以上、各日50名
(検診は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)

【内容】骨密度測定、医師の結果説明、健
康・栄養相談(時間は1時間程度)

※素足になりやすい服装でおいでく
ださい。

【費用】300円

【申込み】3月7日(木)から電話で会場
の保健センターへ。先着順。

※広報しんじゅく毎月5日号(1月は1
5日号)で翌月の検診の日程等をご案
内しています。年間の予定は、各保健
センターへお問い合わせください。新
宿区ホームページでもご案内してい
ます。

4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3月7日(木)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	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…にこにこ歯科相談(2歳児)
	四谷	5(金)◎・12(金)★		
	東新宿	8(月)◎・15(月)★		
	落合	2(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	2(火)		
母親学級	東新宿	6(土)・13(土)	9:30～12:00	予約制。もく浴・出産のための実習、歯 の健康と食事の話。定員30名。 ※平日は3日制。土曜は2日制
	落合	9(火)・16(火)・ 23(火)	13:30～16:00	
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	11(木)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)
育児・おっぱい 相談	東新宿	26(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	17(水)	13:00～14:30	
育児(双子の 会)	落合	16(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)
	牛込	26(金)	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	11(木)			
東新宿	25(木)			
落合	24(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	15(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	8(月)		
	落合	2(火)		
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。
	牛込	9(火)・23(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	26(金)	14:00～16:15		
東新宿	3(水)	13:15～15:30		
落合	4(木)・18(木)	14:00～16:15		
うつ専門相談	四谷	11(木)	14:00～16:15	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	8(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	8(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	15(月)		
	東新宿	10(火)		
	落合	2(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	10(火)		
	落合	4(木)		

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、4月以降にお問い合わせ
ください。

【日時】4月27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・問合せ】落合保健センターへ。