

女性の からだを 考える 新宿区

(新宿区からのお知らせ)



ケンゾウ

菜々

こころ

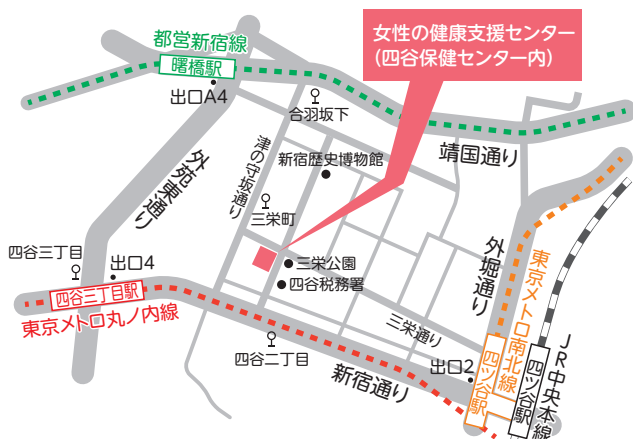
しんじゅく健康フレンズ

新宿区 女性の健康支援センター事業内容

新宿区女性の健康支援センター（四谷保健センター内）

TEL 03-3351-5161 FAX 03-3351-5166

（開所日時）月～金曜 午前8時30分～午後5時（祝日・年末年始除く）



測定したい！情報がほしい！

項目	対象となる方	内容
体験・測定・情報コーナー	どなたでもご利用可	<ul style="list-style-type: none"> ①血圧、血管年齢、体組成、ヘモグロビン推定値、肌年齢の健康測定機器で健康チェックができます。 ②乳房モデルを用いた乳がん等のしこりの触知体験やロコモチェックができます。ロコモチェックについては、来所前に女性の健康支援センターへお問い合わせください。 ③図書や雑誌による健康に関する情報収集ができます。

学びたい！

項目	対象となる方	内容
女性のための健康セミナー	区内在住・在勤・在学の方	女性特有の病気や健康づくりに関するセミナーが受講できます。また、出前講座も行っています。
女性の健康週間イベント	どなたでもご利用可	厚生労働省は3月1～8日を「女性の健康週間」と定めています。毎年この週間に合わせ講演会やミニ体験講座、健康相談、健康測定など様々な内容でイベントを開催しており、女性の健康づくりについて考え、取り組むきっかけとします。

つながりたい！

項目	対象となる方	内容
乳がん体験者の会 「るびなす」	原則、区内在住・ 在勤・在学で乳がん を体験された方	乳がんにかかっている、自分らしく生活するための学びや、お互いの体験や療養生活について情報交換をしたり、気持ちを分かち合うための会です。年4回開催。参加希望は随時受け付けています。
女性の健康づくり サポーターの会	女性の健康づくりに 関心があり、地域に 女性の健康づくりを 広めたい方	女性の健康に関する講座や研修を受講していただき、女性の健康づくりサポーターとして、地域で活動します。例えば、学んだ知識を自己の健康管理に役立てたり、家族や知人、友人に伝えることなど、女性の健康づくりを普及するための取組みを区と一緒にするなど、自分のできる範囲で活動します。

相談したい！

項目	対象となる方	内容
女性の健康相談	どなたでも ご利用可	女性のこころやからだの健康についての相談や生活のアドバイスが受けられます。保健師・栄養士・歯科衛生士等が対応します。
女性の健康専門相談 ■産婦人科系全般 ■更年期専門 ■不妊専門 ■不妊ピア・カウンセラーによる相談	区内在住の女性 ※託児あり	予約制。 女性の産婦人科医師などの個別相談。思春期からの女性のからだや婦人科系の症状、更年期、妊娠や不妊について相談できます。 ※オンライン申し込みも可能。



4つの保健センターでの相談

各保健センターが行う骨粗しょう症予防検診時に、女性の健康について保健師・栄養士・歯科衛生士等による相談が受けられます(骨粗しょう症予防検診は有料・予約制)。また、随時電話や面接で保健師・栄養士・歯科衛生士等による相談が受けられます。

【お問い合わせ】

牛込保健センター	新宿区矢来町6 (旧都立市ヶ谷商業高等学校)	TEL 03-3260-6231 FAX 03-3260-6223
四谷保健センター	新宿区四谷三栄町10-16	TEL 03-3351-5161 FAX 03-3351-5166
東新宿保健センター	新宿区新宿7-26-4	TEL 03-3200-1026 FAX 03-3200-1027
落合保健センター	新宿区下落合4-6-7	TEL 03-3952-7161 FAX 03-3952-9943

新宿区 健康診査・がん検診などのお知らせ

年に1回の健康診査(血液検査、尿検査等)の他、各種がん検診等を実施します。

16歳～ **健康診査** (年に1回・無料。16～39歳は学校、勤務先などで受診機会のない方が対象。)

16歳～ **歯科健康診査** (400円・70歳以上の方は無料)



20歳～偶数年齢 | **子宮頸がん検診** (900円) ※原則2年に1回

20歳～ **骨粗しょう症予防検診** (300円)

10

20

30

新宿区のがん検診受診率(令和4年度)は乳がん検診23.5%、子宮頸がん検診21.5%で、低い状況になっています。早期発見のため、ぜひがん検診を受けましょう。

健康診査(指定医療機関で実施します)

事前に医療機関にお問い合わせのうえ、区の発行する受診券をもって受診してください。受診券がお手元がない方は取り寄せが必要です。健康づくり課 健診係・各保健センターにお申込みください。

歯科健康診査

事前に医療機関にお問い合わせのうえ、区の発行する受診票をもって受診をしてください。

★16歳以上の全員が対象です。20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳、76歳、80歳の方は5月末に受診票を送付します。その他の年齢の方で、受診票がお手元のない方は、健康づくり推進係までお申込みください。

健康診査・がん検診のお問い合わせ先

健康づくり課健診係	03-5273-4207	四谷保健センター	03-3351-5161
健康づくり課健康づくり推進係	03-5273-3047	東新宿保健センター	03-3200-1026
牛込保健センター	03-3260-6231	落合保健センター	03-3952-7161

40歳以上は国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者及び生活保護等受給者が対象。)

40歳～偶数年齢	乳がん検診 (800円) ※原則2年に1回
40歳～	大腸がん検診 (600円)
40歳～	肺がん検診 (胸部エックス線のみ900円・胸部エックス線+喀痰1,200円)
50歳～	胃がん検診 (胃内視鏡2,000円・胃部エックス線1,900円) ※原則2年に1回※40～49歳の方は、胃部エックス線のみ受診可

40

50

60

(歳)

検診・健康診査の対象者・費用は令和5年度現在の情報です。

がん検診

事前に医療機関にお問い合わせのうえ、区の発行する受診券をもって受診をしてください。受診券をお持ちでない方は、健康づくり課 健診係・各保健センターにお申込みください。

<健康診査・歯科健康診査・がん検診の注意点>

- ★子宮頸がん検診は20歳以上、乳がん検診は40歳以上で、いずれも偶数年齢の女性を対象です。また奇数年齢の女性で前年度に検診を受けていない方も受診できます。
- ★前年度に胃内視鏡を受診された方の胃がん検診は、胃内視鏡・胃部エックス線ともに対象外になります。
- ★特別区民税非課税世帯の方等については、自己負担金を免除する制度があります。詳しくは、各健(検)診の担当にお問い合わせください。(事前の手続きが必要)
- ★こちらに記載の対象年齢は、年度末までに誕生日を迎えた時点での満年齢になります。(受診日の年齢ではありませんのでご注意ください。)
- ★上記の健(検)診等は、診断書の発行はいたしません。

骨粗しょう症予防検診

各保健センターへ電話で予約をしてください。おおむね月1回実施、各日定員50名(先着順)。世帯全員が特別区税非課税の方、生活保護受給中の方及び70歳以上の方は、免除手続きをお取りいただくことにより費用が免除になります。検診予約時にお申し出ください。

女性のための相談窓口 一覧

女性の健康に関する相談窓口

相談窓口	内容	電話番号等	受付時間等
新宿区女性の健康 支援センター (四谷保健センター内)	保健師・栄養士・歯科衛生士等 によるこころやからだ、健康に ついての相談や生活の相談が、 電話または面接で受けられま す。	03-3351-5161	8時30分～17時 (月～金) ※年末年始・祝日を除く 電話・面接 ※面接は、事前に 電話で予約してく ださい。
新宿区保健センター ・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		牛込保健センター 03-3260-6231 四谷保健センター 03-3351-5161 東新宿保健センター 03-3200-1026 落合保健センター 03-3952-7161	
東京都 「女性のための 健康ホットライン」	思春期から更年期にいたる女性 を対象に、避妊、婦人科疾患、 更年期障害等、心身の健康に関 する悩みにお答えします。	電話 03-5339-1155 ホームページ https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/sodan/w_soudan.html	10時～16時 (月～金) ※元日を除く

女性の悩み事に関する相談窓口

相談窓口	内容	電話番号等	受付時間等
悩みごと相談室 (新宿区男女共同 参画課) ・男女共同参画推進 センター	自分自身のこと、夫婦や家族 のこと、家庭のこと、仕事の ことなどさまざまな悩みごと を問題解決に向けて相談員が 一緒に考えます。	電話相談(月～土) 03-3353-2000 男性相談員による 電話相談(土曜日のみ) 03-3341-0905 面接相談 03-3341-0801 事前に電話で予約して ください。	10時～16時 (12時～13時は除く) ※男性相談員による 相談は土曜日13時 ～16時のみ ※電話相談の受付 は、15時30分まで
・新宿区役所 第一分庁舎2階・ 区民相談室	※面接相談は実施していない 日があります。詳しくは区 ホームページをご覧ください。	電話相談(月曜日のみ) 03-5273-3646 面接相談 03-3341-0801 事前に電話で予約して ください。	※面接予約受付 (月～土) 8時30分～17時 ※年末年始・祝日 を除く
新宿区「女性相談」 ・生活福祉課	いろいろな事情で住むところ がなく困っている、夫や親し い人などの暴力から逃れたい、 異性との関係、妊娠・出産の ことなどに婦人相談員が相談 に応じます。	03-5273-3884	8時30分～17時 (月～金) ※年末年始・祝日を除く

不妊・不育に関する相談

相談窓口	内容	電話番号等	受付時間等
東京都「不妊・不育ホットライン」	不妊に悩む夫婦等及び不育で悩む方への専門相談について、経験のあるピアカウンセラーが相談に応じます。	電話：03-6407-8270 ホームページ https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/sodan/h_soudan.html	毎週火曜日 10時～19時 毎月1回土曜日 10時～16時 ※年末年始・祝日を除く

妊娠・出産に関する相談

相談窓口	内容	電話番号等	受付時間等
東京都「妊娠相談ほっとライン」	妊娠や出産に関する様々な悩みについて、看護師などの専門職が相談に応じます。	電話 03-5339-1133 ホームページ https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/sodan/ninshin-hotline.html	10時～22時 ※元日を除く

思いがけない妊娠に関する相談

相談窓口	内容	電話番号等	受付時間等
にんしんSOS東京	思いがけない妊娠や「妊娠したかもしれない」など、妊娠に関する様々な相談に応じます。	電話：03-4285-9870 メール： sodan@nsost.jp	16時～23時 ※年中無休

DVに関する相談

相談窓口	内容	電話番号等	受付時間等
東京都女性相談センター	夫や恋人からの暴力など女性からのさまざまな相談に応じます。	03-5261-3110	9時～21時 (月～金) ※土・日・祝日・年末年始 9時～17時
東京都東京ウィメンズブラザ	配偶者暴力(DV)、交際相手暴力(デートDV)で悩んでいる方の相談をお受けします	電話：03-5467-1721 ※曜日・時間により外国語(英・中・韓・タイ・タガログ)対応可能 ライン： ささえるライン@東京 ※外国語対応不可	9時～21時 ※年末年始を除く 14時～20時 ※年末年始を除く
新宿区DV相談ダイヤル	夫や恋人等、親密なパートナーからの暴力に関する相談に応じます。	TEL：03-5273-2670 FAX：03-5273-2722	9時～17時 (月～金) ※年末年始・祝日を除く

こころの悩みに関する相談

相談窓口	内容	電話番号等	受付時間等
新宿区保健センター ・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	①精神保健相談・うつ専門相談・ 依存症専門相談 精神科医師による個別の専 門相談(予約制) ②保健師による健康相談 ③親と子の相談室 育児不安・うつ傾向の強い 乳幼児の親を対象とした、 精神科医師や臨床心理士に による個別の専門相談(予約制) ※③の会場は東新宿保健センター	牛込保健センター 03-3260-6231 四谷保健センター 03-3351-5161 東新宿保健センター 03-3200-1026 落合保健センター 03-3952-7161	8時30分～17時 月～金 ※年末年 始・祝日を除く ①各保健センター で月1～2回実 施。相談日は各 保健センターへ お問い合わせく ださい。 ②電話・面接 ※面接は、事前 に電話で予約し てください。 ③各保健センター へ電話相談のう え、予約してく ださい。

休日・夜間救急の相談窓口

相談窓口	内容	電話番号等	受付時間等
東京都医療機関案内 サービス(ひまわり)	お問い合わせ時間に診療を行っ ているお近くの医療機関をご案 内します。コンピューターによ る自動応答サービス(24時間) 受付。ホームページによる検索 サービスがあります。	03-5272-0303 ホームページ https://www.himawari.metro.tokyo.jp/	24時間年中無休
新宿区医師会 区民健康センター	救急医療機関や休日歯科当番 医等をご案内します。急患に 対する相談について、必要に 応じて医師または看護師がお 答えします。	03-3208-2223	休日急患テレフォン 案内 土曜17時～22時 日曜・祝日・年末年始 9時～22時 休日診療 ※受付時間は終了 時刻の30分前まで <内科> 土曜17時～22時 日曜・祝日・年末年始 9時～22時 <小児科> 日曜・祝日・年末年始 9時～17時
東京消防庁 救急相談センター	病院に行ったらよいか、救急 車を呼ぶか迷った場合の相談 に応じます。	03-3212-2323 ☎7119	24時間年中無休