

## 年に1度の健康チェック 無料 健康診査

### ■実施場所

区の指定医療機関

### ■対象

▶16歳～39歳で区内在住の方(学校・勤務で健診を受ける機会がある方を除く)

▶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。

▶75歳以上で東京都後期高齢者医療制度に加入している方、生活保護等を受けている方(65歳以上で東京都後期高齢者医療制度に加入している方を含む)

### ■主な検査内容

▶問診、▶身体計測、▶血圧測定、▶尿検査、▶血液検査

※診断書は発行しません。

※50歳以上の男性は、前立腺がん検診(200円)も同時に受診できます。

### ■受診の流れ

受診には健康診査票が必要です。

①区の指定医療機関を確認・予約…健康診査票に同封の「健康診査・がん検診のご案内」または新宿区ホームページをご覧の上、医療機関へ直接ご予約ください。

②受診…健康診査票と国民健康保険証等をお持ちください。

③結果説明…後日、対面等で通知します。

### ■感染対策について

各医療機関では、健康診査・がん検診において、新型コロナ感染拡大防止のための感染予防対策を実施しています。ご協力をお願いします。

【問合せ】健康づくり課健診係(第2分庁舎分館分室) ☎(5273)4207へ。



## 10月の保健センター等の教室・相談

母子関係の事業は、母子健康手帳をお持ちください

### ★★★★★★ 保健センター等の問い合わせ先 ★★★★★★

牛込保健センター	☎(3260)6231 ☎(3260)6223 〒162-0805 矢来町6
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(火)から受け付けます ◆

ただし、新型コロナの感染拡大状況により変更の可能性がありますので、お問い合わせください。

事業名	担当	日	時間	内容
はじめて・ここにこ 歯科相談	牛込	7(木)★・14(木)◎	9:00～10:30	予約制。むし歯予防等の相談・お口のケアのアドバイス ◎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	1(金)◎・22(金)★		
	東新宿	4(月)◎・11(月)★		
	落合	5(火)◎・12(火)★		
もぐもぐごっくん 歯科相談	四谷	1(金)	9:00～10:30	予約制。乳幼児対象。専門の歯科医師による食べ方についての相談
	落合	5(火)		
育児相談	牛込	8(金)	9:00～10:00	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
	四谷	7(木)	9:00～11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	15(金)	9:00～10:00	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
	落合	6(水)	13:00～14:30	
女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	8(金) 産婦人科系全般	17:30～19:30	予約制。女性の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について相談できます。
		26(火) 更年期専門	14:00～16:00	
精神保健相談	牛込	5(火)・19(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	25(月)	14:00～16:15	
	東新宿	6(水)	13:15～15:30	
	落合	14(木)	14:00～16:15	
うつ専門相談	落合	7(木)	14:00～16:15	予約制。精神科医師による個別相談

上記対象者には発送済みですが、「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・各保健センターへご連絡ください。こちらの封筒でお送りします。



# おすすめ! しんじゅく健康コンズ!!



## VOL.13 産後はどうして気分が落ち込むの?

今回のテーマは「産後のメンタルヘルス」です。産前産後は女性ホルモンのバランスが大きく変化し、体も環境も変化が大きい時期のため、心身ともに疲れやすくなっています。自分では心の疲れに気付きにくいものです。周囲の人が母親の状態をよく見ることや、理解することが大切です。ご相談は、お近くの各保健センターで受け付けています。【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館分室) ☎(5273)3047へ。

