



牛込保健センター 弁天町50 ☎(3260)6231
四谷保健センター 四谷4-17 ☎(3351)5161
西新宿保健センター 西新宿7-5-8 ☎(3369)7118
落合保健センター 下落合4-6-7 ☎(3952)7161

### 日曜健康診査・がん検診

日曜日に健康診査と各種がん検診(希望する方)を同時に受診できます。

【日時】11月20日(日)午前8時30分から

【対象】区内在住で、健康診査は16歳以上(40歳～74歳は新宿区の国民健康保険に加入している方)、がん検診は20歳以上、いずれも平日に受診できない方、25名程度(胃がん検診は12名程度、前立腺がん検診は50歳以上の男性の方)

【内容】▼健康診査：問診・内科診察・身体計測・血圧測定・検尿・心電図・血液検査、▼希望できる追加検査：胃・大腸・肺・前立腺がん検診、骨粗しょう症検診、B型C型肝炎ウイルス検査  
※65歳以上の方は、胸部X線撮影あり

【費用】▼健康診査：無料、▼胃・

## 知っておきたい こころの病気

10月24日～30日は精神保健福祉普及運動週間

「身体の不調が続いている原因がはつきりしない」「最近眠れない・朝方に目が覚める」「感情が不安定・いらぬ」「今まで楽しめていたことが楽しめない」など、あなたや身近な方の様子がいつもと違う、そして、それが長引いているとしたら、こころの病気(精神疾患)かもしれません。

まずは、誰かに相談する、気付いた方が声を掛けることが、解決への第一歩です。

「こころの病気を正しく理解するために」精神疾患や精神障害者と

「こころの病気を正しく理解していただくため、パンフレット「知っておきたい、こころの病気」

### 年1度の健康チェック 無料健康診査(11月分)

#### 対象者・実施場所

区が実施する健診の対象	健診の実施場所(日程等は右記ア～ウ参照)		
	保健センター	区民健康センター	区の委託医療機関
16歳～39歳の方(学校等で健診を受ける機会がある方を除く)(※1)	○	○	△
40歳～74歳で新宿区の国民健康保険に加入している方・生活保護を受けている方(※2)	○(64歳まで)	○	○
75歳以上の方(※3)	△	○	○

(※1) 健診票は必要ありません。右記ア・イに電話で予約してください。  
(※2) 健診票(対象の方には5月末にお送りしています)をご用意の上、右記ア～ウに電話で予約してください。  
(※3) 健診票(20年度以降に区の健康診査を受けた方には4月末にお送りしています)をご用意の上、右記イ・ウに電話で予約してください。  
※健診票がお手元にない方は、電話で健康推進課健診係☎(5273)4207へ請求してください。

▶新宿区の国民健康保険に加入している40歳～74歳の方には、メタボリックシンドロームに着目した健康診査(特定健診・特定保健指導)を実施しています。  
▶40歳～74歳で国民健康保険以外の健康保険(健康保険組合・共済組合・協会けんぽ・国民健康保険組合)に加入している方(被扶養者を含む)の特定健診は、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。

#### 健診内容

診断書は発行しません。  
問診、身体・腹囲測定、血圧、尿検査、血液検査ほか。50歳以上の男性で希望する方は、前立腺がん検診(200円)を同時に受診できます。

新宿区役所本庁舎・第1分庁舎・第2分庁舎の代表電話は☎(3209)1111、新宿区ホームページはhttp://www.city.shinjuku.lg.jp/です。

#### 呼吸器健康相談

【日時】11月28日(月)午後1時15分～4時

【会場】西新宿保健センター

「ただで偏見を持たれ、多くの方が社会参加に大きな苦勞を強いられています。また、精神疾患は体の障害と比べて「生活のしづらさ」が見えにくいいため、周囲に理解されずに孤立感を募らせやすく、生きていく上での大きなハンディとなつていきます。「精神障害者」という固定観念を持たずに、一人一人とじっくり向き合い、「一人一人の人間」として理解することが大切です。

区では、こころの病気を正しく理解していただくため、パンフレット「知っておきたい、こころの病気」

大腸がん検診：2千400円、▼肺がん検診：千200円、▼前立腺がん検診：200円、▼骨粗しょう症検診：300円、▼肝炎ウイルス検査：原則として有料(これまでに受けたことのない方は無料)

【会場・申込み】10月20日(日)午前9時から、電話で区民健康センター(新宿7-26-4)☎(3208)2222へ。先着順。

※健康診査を希望する40歳以上(昭和47年3月31日以前の生まれ)の方は、お手元に健診票を用意して予約してください(健診票がない方は、電話で健康推進課健診係☎(5273)4207へ請求してください)。

#### 働く人のメンタルヘルス 個別相談

【日時】10月18日(火)午後1時30分～5時

【対象】うつ病のため休職中等で、職場復帰や再就職を希望している方と家族・関係者。既に復職している方も相談できます。

【会場・申込み】電話で保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3862へ。

#### 料理講習会

●骨コツ貯金!カルシウム

【日時】10月28日(金)午前10時30分～午後1時30分

【会場】牛込笹筒地域センター(笹筒町15)

【対象】区内在住の方、16名

【内容】手軽に作れるカルシウムたっぷりメニューの紹介、調理実習(ひき肉と野菜のレンジ蒸しほか)

【申込み】電話で牛込保健センターへ。先着順。

#### 若返り講座

●地域の仲間と元気をキープ

【日時・内容】▼11月10日(木)：予防できる認知症の話(保健師)▼17日(木)：案外知らない口の働きや食生活のコツ(栄養士・歯科衛生士)▼24日(木)：家でもできる運動(理学療法士)、いずれも午後2時～4時、全3回

【会場】角筈地域センター(西新宿4-33-7)

【対象】区内在住の65歳以上で3日とも参加できる方、30名

【申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。

#### いし痔(じ)講座

【日時】11月11日(金)午後2時～4時

【対象】区内在住・在勤の方、30名

【内容】専門医の話「痔主なら誰もが知りたい痔と大腸の話」と質疑応答(岡本欣也・社会保険中央総合病院大腸肛門病センター大腸・肛門科部長)

【会場・申込み】電話で四谷保健センターへ。先着順。

【対象】区内在住の15歳以上でせきやたん、息切れなど呼吸器の症状でお悩みの方、10名

【内容】問診・胸部X線撮影・肺機能検査・専門医の診察と保健師の指導。すでに診断を受けている方の療養相談もお受けします。

【申込み】11月4日(金)までに電話で健康推進課公害保健係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3048へ。先着順。

#### 男性のための料理講座

●会社人間から家庭人間へ

【日時】10月21日(金)午前10時～午後2時

【対象】区内在住の男性、20名

【内容】生活習慣病予防の話、調理実習(イタリア料理)

【会場・申込み】電話で落合保健センターへ。先着順。

#### 神経難病療養相談

【日時】11月4日(金)午後1時30分～4時30分

【対象】区内在住で神経難病の方と家族、3名程度

【内容】治療・リハビリなどの個別相談(天野隆弘・山王メディカルセンター院長、鈴木美土里・東京医科大学病院理学療法士)

【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。

#### 乳幼児事故防止講演会

●知っておきたい病気とけが

【日時】10月24日(月)午後2時～4時

【対象】1歳未満のお子さんと保護者、25組

【内容】小児科医の話「病気やけがのとき慌てず対応するために」

【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。先着順。

#### 11月の日程

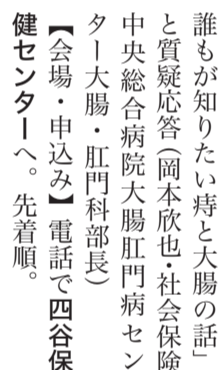
毎月5日号の「広報しんじゅく」で翌月の日程をお知らせしています。

#### ア 保健センター(2日制)

健診希望日の8日前までに、保健センター専用健診予約センター☎(3200)1508へ予約(月～金曜日の午前9時～午後6時)

健診と結果説明の2日制。両日とも会場へおいでください。  
【日時・会場】下表のとおり。実施時間は午前9時～11時  
【結果説明】3～5週間後の指定日に、医師による結果説明と健康相談を実施  
【追加検診(土曜日を除く)】骨粗しょう症予防検診(20歳以上の方・300円)

健診会場	牛込保健センター(弁天町50)	西新宿保健センター(西新宿7-5-8)	落合保健センター(下落合4-6-7)	土曜健診
第1回 健診日	11月1日(火)	11月2日(水)	11月10日(日)	会場/西新宿保健センター
第1回 結果説明	11月22日(火)	11月30日(水)	12月15日(日)	【健診日】11月5日(土)、【結果説明】11月26日(土)
第2回 健診日	11月15日(火)	11月16日(水)		会場/落合保健センター
第2回 結果説明	12月6日(火)	12月7日(水)		【健診日】11月19日(土)、【結果説明】12月17日(土)
第3回 健診日	11月29日(火)			
第3回 結果説明	12月20日(火)			



#### 11月の日程

#### イ 区民健康センター(新宿7-26-4)

☎(3208)2222へ予約(月～金曜日の午前8時30分～午後5時)

【日時】月～金曜日と11月6日(日)。時間は午前中

【結果通知】3～4週間後に郵送で通知

【追加検診(日曜日を除く)】がん検診・骨粗しょう症検診(各検診ごとに曜日を決めて実施・20歳以上の方・有料)

#### ウ 区の委託医療機関(区内診療所など)

【申込み】健診票に同封の一覧表からご希望の医療機関を選び、直接予約

【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。一覧表でご確認ください。受診には検診票が必要です。お手元にない方は、電話で健康推進課健診係☎(5273)4207へ請求してください。

【問合せ】健康推進課健診係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)4207・☎(5273)3930へ。

※四谷保健センターは、当分の間、健康診査を休止します。