

★★★★★★ 保健だより各事業の問い合わせ先 ★★★★★★			
健康推進課	☎(5273)3494	☎(5273)3930	〒160-0022 新宿5-18-21
保健予防課	☎(5273)3862	☎(5273)3820	〒160-0022 新宿5-18-21
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	〒160-0004 四谷4-17
西新宿保健センター	☎(3369)7118	☎(3363)7933	〒160-0023 西新宿7-5-8
落合保健センター	☎(3952)7161	☎(3952)9943	〒161-0033 下落合4-6-7
区民健康センター	☎(3208)2222	☎(3208)2288	〒169-0072 大久保3-1-1

★16歳～39歳の方と75歳以上の方が対象★

年に1度の健康チェック 無料健康診査

5月の健康診査は、16歳～39歳の方（昭和49年4月1日～平成10年4月1日生まれ）と75歳以上の方（昭和14年3月31日以前の生まれ）が対象です。
【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。

■ 対象者・受診できる場所 ※保健センターでの健康診査は3月で終了しました。

区が実施する健診の対象者	受診できる場所		
	4月	5月	6月～12月
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） ※区民健康センターは通年実施	区民健康センター		区民健康センター 区の委託医療機関
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			区民健康センター 区の委託医療機関
75歳以上の方		区民健康センター 区の委託医療機関	

※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。

■ 実施機関・申込み方法等

区民健康センター（大久保3－1－1、旧戸山中学校）

【日時・結果通知】月～金曜日の午前中に実施。結果は3～4週間後に郵送で通知
【追加検診】がん検診（各検診ごとに曜日を決めて実施・20歳以上の方・有料）。下記「区民健康センター事業（事前予約制）」でご確認ください。

【申込み】事前に電話で区民健康センター☎（3208）2222へ予約してください（月～金曜日の午前8時30分～午後5時）。

区の委託医療機関（区内診療所など）
5月は75歳以上の方のみ受診できます。22年度以降に区の健康診査を受診した方には、健診票を4月下旬に発送します。申し込み方法等詳しくは、「広報しんじゅく」4月25日号でお知らせします。

また、そのほかの年齢の方は、6月から開始します。詳しくは、「広報しんじゅく」5月25日号でお知らせします。

- 健診内容
- 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。
★診断書は発行しません。

区民健康センター事業（事前予約制）

健康診査・健康相談は無料です。事前に電話で予約してください。
詳しくは、区民健康センター☎(3208)2222へお問い合わせください。

事業名	実施日等	受付時間
健康診査（上記参照）		
健康相談	月～金曜日	午前9時～10時30分
肝炎ウイルス検査 ※1		
がん検診	胃がん検診	水曜日 (男女別に実施) ※4
	大腸がん検診 (便潜血反応検査)	月～金曜日
	肺がん検診	
	前立腺がん検診 ※2	
	子宮頸がん検診	水曜日
総合健診 (健康診査＋がん検診) ※3	火曜日 (男女別に実施) ※4	午前8時30分～9時45分
日曜総合健診 (健康診査＋がん検診) ※3	年20回(6月から男女別実施)。6月の日程は「広報しんじゅく」4月25日号でお知らせします	
日曜健康診査	年10回(6月から実施)。6月の日程は「広報しんじゅく」5月5日号でお知らせします	

▼日曜日・祝日・年末年始に病気になるたら
▼午前9時～午後5時：休日急患テレホンセンター
▼午後5時～10時：休日夜間診療
☎(3208)2223

東京都医療機関案内
ひまわり ☎(5272) 0303
(24時間 自動応答)

※1 過去に受けたことがない方は無料です。
※2 健康診査と併せて、50歳以上の男性の希望者に実施します。
※3 子宮頸がん検診は含まれません。
※4 第1・第3・第5週は男性、第2・第4週は女性が対象です。

5月の保健だより

教室・相談

担当・会場欄の「牛込・四谷・西新宿・落合」は保健センター

●母子関係の事業は母子健康手帳をお持ちください。

事業名	担当・会場	日	時間	内容	
歯科衛生相談	牛込	9(木)★・16(木)◎	9:00～10:00	予約制。むし歯予防等の相談と歯磨きの仕方 ◎印…はじめて歯科相談（1歳児） ★印…にこにこ歯科相談（2歳児） ※会場は四谷ひろば（四谷4－20）	
	四谷※	10(金)◎・17(金)★	13:30～14:30		
	西新宿	13(月)◎・20(月)★	9:00～10:00		
	落合	14(火)◎・21(火)★			
もぐもぐごっくん 歯科相談	牛込	16(木)	9:00～10:30	予約制。乳幼児対象。専門の歯科医の口の機能についての相談	
	西新宿	13(月)			
母親学級	西新宿	11(土)・25(土)	9:30～12:00	予約制。もく浴・安産のための実習、歯の健康と食事の話など。土曜日は2日制、平日は3日制	
	落合	14(火)・21(火)・28(火)	13:30～16:00		
育児相談	牛込	8(水)	13:30～14:00	個別相談(3歳までの乳幼児)	
			14:00～15:00	ふれあい広場 (4～12か月の子育て情報交換)	
	四谷	2(木)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)	
	西新宿	9(木)	10:30～11:30	【会場】北新宿第一児童館	個別相談とグループワーク
		15(水)	10:30～11:30	【会場】高田馬場第二児童館	
		22(水)	10:30～11:30	【会場】北新宿第二児童館	
		30(木)	10:30～11:30	【会場】百人町児童館	
	すこやか子ども発達相談	牛込	21(火)	14:00～16:00	小児科専門医による発達相談 予約制。申込みは地区の保健センターへ
育児・おっぱい相談	西新宿	21(火)	13:30～14:30	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	9(木)	13:30～15:00		
育児(双子の会)	落合	21(火)	13:30～15:00	子育て情報交換(初めて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	7(火)	13:30～15:30	予約制。妊娠している方と4か月くらいまでのお子さんのお母さんの育児体験教室	
	西新宿	21(火)			
	落合	7(火)			
	四谷	2(木)	13:30～15:30	妊娠している方(予約制)と25年2月生まれのお子さんのお母さん(個別通知制)の育児体験教室	
離乳食講習会	牛込	21(火)	13:30～15:30	予約制。6～7か月児対象 離乳食の話と調理実演・試食、事故予防の話	
	西新宿	13(月)			
	落合	17(金)			
1歳児食事講習会	西新宿	16(木)	11:00～13:00	予約制。1歳～1歳6か月児対象 離乳完了時期の食事・おやつの話と調理実演・試食、口の発育の話。 託児あり	
骨粗しょう症 予防検診	牛込	14(火)・28(火)	9:00～10:30	予約制。20歳以上の方対象(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) 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 ※会場は四谷ひろば(四谷4－20)	
	四谷※	24(金)			
	西新宿	15(水)・29(水)			
	落合	16(木)			
女性の健康 専門相談	四谷	10(金)	14:00～16:00	予約制。女性の婦人科医等の個別相談。思春期や更年期の婦人科系の症状でお悩みの方対象	
精神保健相談	牛込	14(火)・28(火)	14:00～16:15	予約制。精神科医の思春期から高齢期(認知症を含む)までの「こころ」の相談	
	四谷	24(金)	14:30～16:45		
	西新宿	23(木)	14:15～16:30		
	落合	10(金)・27(月)			
働く人のメンタルヘルス 個別相談	保健予防課 (新宿5-18-21、第2分庁舎分館1階)	14(火)	13:30～17:00	予約制。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・関係者が対象(既に復職している方も相談できます)	
うつ専門相談	西新宿	13(月)	13:15～15:30	予約制。精神科医の個別相談	
パーキンソン 体操教室	西新宿	13(月)	13:30～15:30	パーキンソン病の方と家族が対象 運動療法と患者・家族の交流	
訪問指導	牛込	13(月)・27(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を実施 ※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	20(月)・31(金)			
	西新宿	8(水)・27(月)			
	落合	10(金)・28(火)			
がん療養相談 窓口	健康推進課※	25(土)	10:00～14:00	がん治療や療養、緩和ケアなどの相談。がん患者、家族、医療・福祉関係機関の方が対象 【電話相談】☎(3205)3114 【窓口相談】月～金曜日の午前10時～午後4時に☎(3205)3114へ事前予約 ※会場は暮らしの保健室(戸山2－33、都営戸山ハイツ33号棟125)	
生活習慣病に 関する健康相談	牛込	14(火)・28(火)	9:00～10:30	予約制。保健師・栄養士等の個別相談。成人健康診査の結果の見方が分からない方、食事・健康面でアドバイスを受けたい方が対象 ※成人健康診査を受けた方は、健診結果をお持ちください。	
	四谷	17(金)			
	西新宿	15(水)・29(水)			
	落合	16(木)			