

|           |                                             |        |
|-----------|---------------------------------------------|--------|
| ★★★★★★    | 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  |        |

年に1度の健康チェック 無料健康診査(6月分)

6月から、対象の方は区民健康センターと区の委託医療機関で受診できます。  
【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
- ▶①16歳～39歳の方(学校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・生活保護を受けている方
- ▶③75歳以上の方
- ※②の方は、メタボリックシンドロームに着目した健康診査(特定健康診査・特定保健指導)を実施します。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。

受診には健診票が必要です。

- 75歳以上で22年5月以降に健康診査・がん検診を受診した方には、4月26日に健診票を発送しました。
- 30歳・35歳の方と40歳～74歳で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て22年6月以降に健康診査・がん検診を受診した方には、5月下旬に健診票を発送します。

- 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)も受診できます。

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                      |                     | 6月の実施日等                                                             | 受付時間              |
|--------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 健康診査<br>(上記「無料健康診査」参照)   |                     | 月～金曜日                                                               | 午前9時<br>～10時30分   |
| 健康相談                     |                     |                                                                     |                   |
| 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)。男性は12日・26日、女性は5日・19日                                    | 午前8時45分<br>～9時30分 |
|                          | 大腸がん検診<br>(便潜血反応検査) | 月～金曜日                                                               | 午前9時<br>～10時30分   |
|                          | 肺がん検診               |                                                                     |                   |
|                          | 前立腺がん検診 ※2          |                                                                     |                   |
|                          | 子宮頸がん検診             | 水曜日                                                                 | 午後1時              |
| 総合健診<br>(健康診査+がん検診) ※3   |                     | 火曜日(男女別に実施)。男性は11日と25日、女性は4日と18日                                    | 午前8時30分<br>～9時45分 |
| 日曜総合健診<br>(健康診査+がん検診) ※3 |                     | 年20回(6月から男女別に実施)。男性は9日、女性は23日。5月9日(木)から電話予約(6月の対象は上記「無料健康診査」の①③の方)。 |                   |
| 日曜健康診査                   |                     | 年10回。6月は16日(上記「無料健康診査」参照)                                           |                   |

32082223

祝日・年末年始に病気になるたら  
9時～午後5時：休日急患テレホンセンター  
5時～10時：休日夜間診療

東京都医療  
機関案内  
ひまわり  
会(5272)

- ※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。

精神保健講演会

うつ病の正しい理解と付き合い方

●こころの声に耳を傾けてみよう

【日時】6月4日(火)午後2時～4時

【会場】西新宿保健センター

【対象】区内在住・在勤の方、50名

【講師】中川敦夫(慶應義塾大学医学部講師)

【申込み】電話で保健予防課保健相談係☎(5273)3862へ。先着順。

- 実施機関・申し込み方法等
- 区民健康センター  
(大久保3—1—1、旧戸山中学校)
- 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)。健診票送付の申し込みも同時に受け付けます。
- 【健診日時】月～金曜日と6月16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】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)。
- 下表の「区民健康センター事業」でご確認ください。

- ※①③の方の健診は既に実施しています。②の方は6月から受診できます

- 区の委託医療機関(区内診療所など)
- 健診票に同封の「健康診査・がん検診のご案内」からご希望の医療機関を選び、直接予約してください。健診票がお手元ない方は、健康推進課健診係、保健センター、区民健康センターで健診票送付の申し込みを受け付けています。
- 【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。「健康診査・がん検診のご案内」でご確認ください。受診には検診票が必要です。お手元ない方は、健康推進課健診係へ請求してください。
- ※③の方の健診は既に実施しています。①②の方は6月から受診できます

日曜日・祝日・年末年始に病気になったら  
▼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)

6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。

| 事業名                    | 担当   | 日                | 時間          | 内容                                                                                            |
|------------------------|------|------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 歯科衛生相談                 | 牛込   | 6(木)★・13(木)◎     | 9:00～10:00  | 予約制。むし歯予防等の相談と歯磨きの仕方<br>◎印…はじめて歯科相談(1歳児)<br>★印…にこにこ歯科相談(2歳児)<br>※会場は四谷ひろば(四谷4-20)             |
|                        | 四谷※  | 7(金)◎・21(金)★     | 13:30～14:30 |                                                                                               |
|                        | 西新宿  | 3(月)◎・17(月)★     | 9:00～10:00  |                                                                                               |
|                        | 落合   | 11(火)◎・18(火)★    |             |                                                                                               |
| もぐもぐごっくん<br>歯科相談       | 四谷※  | 7(金)             | 13:30～15:00 | 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<br>※会場は四谷ひろば(四谷4-20)                                             |
|                        | 落合   | 11(火)            | 9:00～10:30  |                                                                                               |
| 母親学級                   | 西新宿  | 5(水)・12(水)・19(水) | 13:30～16:00 | 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。<br>平日は3日制。土曜日は2日制                                               |
|                        | 落合   | 1(土)・8(土)        | 9:30～12:00  |                                                                                               |
| 育児相談                   | 牛込   | 19(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<br>(4～12か月の子育て情報交換)                                                                    |
|                        | 四谷   | 6(木)             | 9:30～11:30  | さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)                                                                             |
|                        | 西新宿※ | 14(金)            | 10:45～11:30 | 健康教育と個別相談<br>※会場は北新宿第二児童館<br>(北新宿3-20-2)                                                      |
| 育児・おっぱい<br>相談          | 西新宿  | 18(火)            | 13:30～14:30 | 保健師・助産師・栄養士の個別相談<br>おっぱい相談は予約制                                                                |
|                        | 落合   | 20(木)            | 13:30～15:00 |                                                                                               |
| 双子の会                   | 落合   | 25(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<br>赤ちゃん<br>応援教室 | 牛込   | 4(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  | 18(火)            |             |                                                                                               |
|                        | 落合   | 18(火)            |             |                                                                                               |
|                        | 四谷   | 6(木)             | 13:30～15:30 | 妊娠している方(予約制)と25年3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   | 18(火)            | 13:30～15:30 | 予約制。6～7か月児対象<br>離乳食の話と調理実演・試食、事故予防の話                                                          |
|                        | 四谷   | 20(木)            |             |                                                                                               |
|                        | 西新宿  | 10(月)            |             |                                                                                               |
|                        | 落合   | 21(金)            |             |                                                                                               |
| 1歳児<br>食事講習会           | 牛込   | 12(水)            | 11:00～13:00 | 予約制。1歳～1歳6か月児対象<br>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                                        |
|                        | 落合   | 25(火)            |             |                                                                                               |
| 骨粗しょう症<br>予防検診         | 牛込   | 25(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)<br>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   |
|                        | 西新宿  | 12(水)・26(水)      |             |                                                                                               |
|                        | 落合   | 6(木)             |             |                                                                                               |
| 女性の健康<br>専門相談          | 四谷   | 7(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   | 25(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   | 28(金)            | 14:30～16:45 |                                                                                               |
|                        | 西新宿  | 10(月)            | 13:15～15:30 |                                                                                               |
|                        |      | 27(木)            | 14:15～16:30 |                                                                                               |
|                        | 落合   | 7(金)             |             |                                                                                               |
| うつ専門相談                 | 牛込   | 11(火)            | 14:00～16:15 | 予約制。精神科医の個別相談                                                                                 |
| パーキンソン<br>体操教室         | 西新宿  | 3(月)             | 13:30～15:30 | パーキンソン病の方と家族が対象<br>運動療法と患者・家族の交流                                                              |
| 訪問指導                   | 牛込   | 3(月)・17(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<br>※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   | 14(金)・24(月)      |             |                                                                                               |
|                        | 西新宿  | 12(水)・24(月)      |             |                                                                                               |
|                        | 落合   | 7(金)・18(火)       |             |                                                                                               |
| 生活習慣病に<br>関する健康相談      | 牛込   | 25(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方が対象<br>※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   | 14(金)            |             |                                                                                               |
|                        | 西新宿  | 12(水)・26(水)      |             |                                                                                               |
|                        | 落合   | 6(木)             |             |                                                                                               |

- がん療養相談窓口
- がん治療・療養、緩和ケアなどの相談。がん患者、家族、医療・福祉関係機関の方対象。
- 【日時】6月22日(土)午前10時～午後2時
- 【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】暮らしの保健室(戸山2-33、都営戸山ハイツ33号棟125)
- 【問合せ】健康推進課へ。
- 働く人のメンタルヘルス個別相談
- うつ病のため休職中などで、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。
- 【日時】6月18日(火)午後1時30分～5時
- 【会場・申込み】保健予防課保健相談係(新宿5-18-21、第2分庁舎分館1階)☎(5273)3862へ。先着順。