

★★★★★★ 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(7月分)

【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
- ▶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)
- ▶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
- ▶75歳以上の方
- ※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・国民健康保険組合等)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。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年度以降に区の健康診査を受けた方には、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年度以降に区の健康診査を受けた方には、5月30日に健診票を発送しました。

- 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		7月の実施日等	受付時間
健康診査 (上記「無料健康診査」参照)		月～金曜日	午前9時 ～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 男性は3日・17日・31日 女性は10日・24日	午前8時45分 ～9時30分
	大腸がん検診 (便潜血反応検査)	月～金曜日	午前9時 ～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 (健康診査＋がん検診) ※3		火曜日 男性は2日・16日・30日 女性は9日・23日	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 男性は7日、女性は28日 6月7日(金)午前9時から電話予約	
日曜健康診査		年10回。7月は21日(上記「無料健康診査」参照)	

- ※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。

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。

7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	11(木)★・18(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※	5(金)◎・12(金)★	13:30～14:30		
	西新宿	8(月)◎・22(月)★	9:00～10:00		
	落合	9(火)◎・16(火)★			
もぐもぐごっくん 歯科相談	牛込	18(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	8(月)			
母親学級	牛込	4(木)・11(木)・18(木)	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。3日制。	
育児相談	牛込	24(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	4(木)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)	
	西新宿	10(水)	10:30～11:30	【会場】高田馬場第二児童館	個別相談とグループワーク
		11(木)		【会場】北新宿第一児童館	
		18(木)		【会場】百人町児童館	
すこやか子ども発達相談	牛込	30(火)	14:00～16:00	予約制。小児専門医による発達相談。申し込みは地区の保健センターへ。	
育児・おっぱい相談	西新宿	23(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	18(木)	13:30～15:00		
双子の会	落合	30(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	2(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	23(火)			
	落合	16(火)			
	四谷	4(木)	13:30～15:30	妊娠している方(予約制)と25年4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	23(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	
	四谷	18(木)			
	落合	19(金)			
1歳児食事講習会	西新宿	11(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	30(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※	19(金)	9:30～11:00		
	西新宿	10(水)	9:00～10:30		
	落合	4(木)・11(木)			
女性の健康専門相談	四谷	5(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	9(火)・23(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	19(金)	14:30～16:45		
	西新宿	8(月)	13:15～15:30		
		25(木)	14:15～16:30		
うつ専門相談	落合	5(金)	14:15～16:30	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	1(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	8(月)・22(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	8(月)・26(金)			
	西新宿	10(水)・22(月)			
	落合	12(金)・23(火)			
生活習慣病に関する健康相談	牛込	30(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、食事や健康面でアドバイスを受けたい方が対象 ※最近、健康診査を受けた方は、健診結果をお持ちください。	
	四谷	12(金)			
	西新宿	10(水)			
	落合	4(木)・11(木)			
健康アップ 達人セミナー	牛込	26(金)	14:00～16:00	予約制。16歳以上の方対象。健康診査の結果の正しい見方、生活習慣改善のための講義・演習 ※最近、健康診査を受けた方は、健診結果をお持ちください。	

- 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・福祉関係機関の方が対象。
【日時】7月27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】7月16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。