

★★★★★★ 保健だより各事業の問い合わせ先 ★★★★★★			
健康推進課	☎(5273)3494	FAX(5273)3930	〒160-0022 新宿5-18-21
保健予防課	☎(5273)3862	FAX(5273)3820	〒160-0022 新宿5-18-21
牛込保健センター	☎(3260)6231	FAX(3260)6223	〒162-0851 弁天町50
四谷保健センター	☎(3351)5161	FAX(3351)5166	〒160-0004 四谷4-17
西新宿保健センター	☎(3369)7118	FAX(3363)7933	〒160-0023 西新宿7-5-8
落合保健センター	☎(3952)7161	FAX(3952)9943	〒161-0033 下落合4-6-7
区民健康センター	☎(3208)2222	FAX(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(8月分)

【問合せ】健康推進課健診係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)4207・FAX(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月末に健診票を発送しました。
- 30歳・35歳の方・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月末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	
8月の実施日・受付時間等	
健康診査(上記でご案内)	
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) 午前8時45分～9時30分 男性は14日・28日、女性は7日・21日
	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
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(男女別に実施) 午前8時30分～9時45分 男性は13日・27日、女性は6日・20日	
日曜総合健診(健康診査＋がん検診) ※3	
男女別に実施 男性は11日、女性は25日 7月11日(休)午前9時から電話予約	
日曜健康診査	
8月は18日	
※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。

8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	1(木)★・29(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※	2(金)☉・ 9(金)★	13:30～14:30	
	西新宿	5(月)☉・19(月)★	9:00～10:00	
	落合	6(火)☉・20(火)★		
もぐもぐごっくん 歯科相談	四谷※	2(金)	13:00～15:00	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 ※会場は四谷ひろば(四谷4－20)
	落合	6(火)	9:00～10:30	
母親学級	落合	6(火)・13(火)・20(火)	13:30～16:00	予約制。定員20名。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	四谷	1(木)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)
育児・おっぱい 相談	西新宿	20(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	8(木)	13:30～15:00	
はじめまして 赤ちゃん 応援教室	牛込	6(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	20(火)		
	落合	27(火)		
	四谷	1(木)	13:30～15:30	妊娠している方(予約制)と25年5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	20(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	5(月)		
	落合	23(金)		
1歳児 食事講習会	牛込	21(水)	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
	落合	27(火)		
骨粗しょう症 予防検診	牛込	27(火)	9:00～10:30	予約制。各日定員50名。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
	西新宿	7(水)		
	落合	1(木)		
女性の健康 専門相談	四谷	2(金)	14:00～16:00	予約制。女性の婦人科医による個別相 談。思春期から更年期の女性のからだ や婦人科系の症状について相談でき ます。
精神保健相談	牛込	13(火)・ 20(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	23(金)	14:30～16:45	
	西新宿	12(月)	13:15～15:30	
		29(木)	14:15～16:30	
	落合	2(金)		
うつ専門相談	四谷	8(木)	14:00～16:15	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	5(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	5(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	16(金)・ 26(月)		
	西新宿	14(水)・ 26(月)		
	落合	9(金)・ 27(火)		
生活習慣病に 関する健康相談	牛込	27(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	9(金)		
	西新宿	7(水)		
	落合	1(木)		
健康アップ 達人セミナー	四谷	29(木)	14:00～16:00	予約制。16歳以上の方対象。定員30 名。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です。
- 【日時】8月24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】8月20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。