

★★★★★★ 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

■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。

■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。

■実施機関・申し込み方法等
▶**区の委託医療機関(区内診療所など)**
【申込み】12月中の受診をお願いします。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。1月以降に健康診査を受ける場合でも、有効期限が平成25年12月31日の健診票はそのまま使

いいただけます。健診票がお手元にはない方は、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。お手元にはない方は、健康推進課健診係へ請求してください。
▶**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1月19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。
【問合せ】健康推進課健診係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)4207へ。

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	1月の実施日・受付時間		
健康診査(上記でご案内)		日曜日・祝日・年末年始に病気になるたら ☎(3208)2223 ▶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	
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		東京都医療機関案内 ひまわり ☎(5272)0303 24時間自動応答	
がん検診	胃がん検診		水曜日(男女別に実施) ※1月分は定員に達したため予約受付は終了しました。
	大腸がん検診		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(男女別に実施) ※1月分は定員に達したため予約受付は終了しました。		
日曜総合健診(健康診査+がん検診) ※3	男性は12日・女性は26日(12月12日)午前9時から電話予約。先着順		
日曜健康診査	19日		

※1過去に受けたことがない方は無料、※2健康診査と併せて50歳以上の男性の希望者に実施、※3子宮頸がん検診は含みません

区民のひろば

費用・申し込み・問い合わせ

掲載行事は区の主催ではありません。各主催者に内容をよく確認の上、ご自分の責任で参加してください。
【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階)☎(5273)4064へ。

★催し・講座★

◆クリスマス・お正月の歌を歌おう 12月22日(日)午後0時45分～3時、四谷地域センターで。☎無料。☎当日直接、会場へ。先着20名。☎四谷邦楽ノ会・片山☎(3353)6493

◆クリスマス会 12月21日(土)午前10時30分～午後0時30分、区立障害者福祉センターで。クリスマスの歌を歌う。障害のある方と家族対象。☎500円(プレゼント代)。☎電話で12月16日(月)まで。☎お絵かきくらぶ「あいじえん」・松原☎(3202)8853

◆美と健康セミナー「元気で生きるためのツボ療法」 12月11日(水)午後7時～8時、新宿鍼灸柔整専門学校(左門町)で。鍼灸師が体質別のツボ療法を紹介。☎無料(以前参加したことがある方は500円)。☎電話で12月10日(火)まで。先着10名。☎午前11時～午後8時に同校・川道☎(3352)6811

◆歌ごえサロン 12月13日(金)午後2時～3時、新宿NPO協働推進センターで。昭和の歌を歌う。☎1,000円。☎電話で12月12日(木)まで。先着15名。☎平日の午前11時～午後6時にNPO法人日本青少年音楽芸術協会・田中☎(5909)3083

★サークル紹介・会員募集★

◆ハンドベル 原則として毎月第2・第4月曜日の2時間程度、柏木地域センターまたは北新宿生涯学習館で。女性対象。☎1,900円。☎午後5時以降に新日本婦人の会ベルシスターズ・鶴田☎(3371)3418

1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	16(木)★・23(木)○	9:00～10:00	予約制。むし歯予防等の相談・歯磨きの仕方 ○印…はじめて歯科相談(1歳児) ★印…ここにこ歯科相談(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	20(月)○・27(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	23(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	20(月)			
母親学級	牛込	9(木)・16(木)・23(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。牛込は3日制(定員25名)・落合は2日制(定員20名)	
	落合	18(土)・25(土)	9:30～12:00		
育児相談	四谷	9(木)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換) 【会場】百人町児童館 個別相談 【会場】高田馬場第二児童館 とグループ 【会場】北新宿第一児童館 パワー	
		9(木)	10:30～11:30		
	西新宿	22(木)	10:30～11:30		
		30(木)	10:30～11:30		
すこやか子ども発達相談	牛込	21(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	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	23(木)	13:30～15:00		
双子の会	落合	28(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	14(火)			
離乳食講習会	四谷	9(木)	13:30～15:30	妊娠している方(予約制)と25年10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	
	牛込	28(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	23(木)			
	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	21(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)。各日定員50名。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	8(水)・22(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などについて相談できます。	
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	30(木)	14:15～16:30		
	落合	10(金)・27(月)			
うつ専門相談	西新宿	20(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	6(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	20(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	27(月)			
	西新宿	8(水)・27(月)			
	落合	10(金)・21(火)			
生活習慣病に関する健康相談	牛込	21(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	17(金)			
	西新宿	8(水)・22(水)			
	落合	16(木)			
健康アップ達人セミナー	落合	29(火)	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【担当/健康推進課】
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】1月25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)

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】1月14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。