

### 四谷保健センターが 2月24日(月)から、三栄町25に移転します。 移転します 電話番号、ファックス番号は変わりません。

★★★★★★ 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	2月21日(金)まで	〒160-0004 四谷4-17
	☎(3351)5166	2月24日(月)から	〒160-0008 三栄町25
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】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。有効期限が平成25年12月31日の健診票はそのまま平成26年3月31日(月)までお使いいただけます。

だけです。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。

▶**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2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。  
【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	2月の実施日・受付時間
健康診査(上記のご案内)	月～金曜日午前9時～10時30分
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)※2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 月～金曜日午前9時～10時30分
	前立腺がん検診 ※2 水曜日午後1時
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)※2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2日・女性は23日 ※1月6日から電話予約受け付け中。先着順。
日曜健康診査	16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★  
◆講習会「運動器向上トレーニング」 2月2日(日)午前10時～12時、新宿コズミックセンターで。高齢者や身体の不自由な方向けのトレーニング(講義のみ)。  
●無料。●当日直接、会場へ。先着50名。  
●新宿区水泳連盟・渡辺☎090(4020)9810  
◆冬の朗読会 1月26日(日)午後2時～4時、大久保地域センターで。「夢女房」/天

使のおやつ」。**●**無料。**●**当日直接、会場へ。先着50名。**●**戸山朗読会・金沢☎080(5077)7155  
◆初めてのアイパッド・スマホ体験 1月31日(金)午後1時15分～3時、四谷地域センターで。**●**1,000円。**●**1月30日(木)までに電話で。先着12名。**●**ふれあいパソコンサロン・根本☎070(6971)5601

東京都医療機関案内ひまわり ☎(5272)0303 24時間自動応答

◆絵手紙 毎月第2水曜日午後2時～4時、西戸山生涯学習館で。**●**1回1,000円(初回は300円)。**●**絵手紙カトレア・山際☎(3951)0385  
◆英会話 月3回金曜日午前10時～11時、戸塚地域センターで。55歳以上の初心者対象。**●**1回1,300円(無料体験あり)。**●**さくらの会・根岸☎080(5410)6138

## 2月の保健だより

### 保健センターの教室・相談

事業名	担当	日	時間	内容
はじめて・にこにこ 歯科相談	牛込	6(木)★・13(木)○	9:00～10:00	予約制。むし歯予防等の相談・歯磨きの仕方
	四谷※	7(金)○・14(金)★	13:30～14:30	○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)
	西新宿	3(月)○・17(月)★	9:00～10:00	
	落合	4(火)○・18(火)★		
もぐもぐごっくん 歯科相談	四谷※	7(金)	13:30～15:00	予約制。乳幼児対象。専門の歯科医の食べ方についての相談
	落合	4(火)	9:00～10:30	※会場は四谷ひろば(四谷4-20)
母親学級	牛込	15(土)・22(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。牛込は2日制(定員30名)、落合は3日制(定員20名)
	落合	4(火)・18(火)・25(火)	13:30～16:00	
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(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	13(木) 27(木)	10:30～11:30	【会場】百人町児童館 個別相談とグループワーク 【会場】北新宿第一児童館
育児・おっぱい 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
	落合	20(木)	13:30～15:00	おっぱい相談は予約制
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 赤ちゃん 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 妊娠している方(予約制)と25年11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
	西新宿	18(火)		
	落合	18(火)		
四谷	6(木)			
離乳食講習会	牛込	18(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	3(月)		
	落合	21(金)		
1歳児 食事講習会	牛込	5(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	25(火)		
骨粗しょう症 予防検診	牛込	4(火)・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)。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	5(水)・19(水)		
	落合	6(木)・13(木)		
女性の健康 専門相談	四谷	7(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	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	17(月)	14:30～16:45	
	西新宿	10(月) 27(木)	13:15～15:30	
	落合	7(金)	14:15～16:30	
うつ専門相談	牛込	4(火)	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	3(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	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 ※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	21(金)		
	西新宿	12(水)・24(月)		
	落合	7(金)・18(火)		
生活習慣病に 関する健康相談	牛込	4(火)・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	14(金)		
	西新宿	5(水)・19(水)		
落合	6(木)・13(木)			
健康アップ 達人セミナー	西新宿	27(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**【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】2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)

**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】2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。