

★★★★★★ 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
- 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 〒160-0008 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
- 女性の健康支援センター ☎(3351)5161 ☎(3351)5166 〒160-0008 三栄町25 (四谷保健センター内)

日曜日や祝日に急病になったら

区民健康センター 休日診療案内 ☎(3208)2223	▶午前9時～午後5時… 休日急患テレホン案内 ▶午後5時～10時… 休日夜間診療	東京都医療機関案内 ひまわり ☎(5272)0303 24時間自動応答
-----------------------------------	---	--

★5月は16歳～39歳の方と75歳以上の方が対象★
年に1度の健康チェック 無料健康診査

5月の健康診査は、16歳～39歳の方(昭和50年4月1日～平成11年4月1日生まれ)と75歳以上の方(昭和15年3月31日以前の生まれ)が対象です。

【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。

■ 対象者・受診できる場所

区が実施する健診の対象者	受診できる場所		
	4月	5月	6月～12月
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)	区民健康センター		区の委託医療機関
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			区の委託医療機関
75歳以上の方	区の委託医療機関		

※40歳～74歳で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。

■ 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の方は、前立腺がん検診(200円)を同時に受診できます。

■ 実施機関・申込み方法等

区民健康センター(大久保3-1-1、旧戸山中学校)

【日時・結果通知】月～金曜日の午前中に実施。結果は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)

【申込み】事前に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)。

★区民健康センターは、新宿7-26-4に建築中の東新宿保健センター・新宿区医師会館等の健康推進施設の完成、新宿区医師会区民健康センターの開設により、平成26年6月29日(日)で廃止します。

★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歳以上で区民健康センターでの健康診査を希望する方は、新宿区医師会区民健康センター(7月1日(火)開設予定)で受診できます。75歳以上の方は5月1日(木)から、40歳～74歳の方は6月2日(月)から☎(3205)2111で予約を受け付けます。

区の委託医療機関(区内診療所など)

5月は75歳以上の方のみ受診できます。平成23年度以降に区の健康診査を受診した方には、健診票を4月下旬に発送します。申し込み方法等詳しくは、「広報しんじゅく」4月25日号でお知らせします。

そのほかの年齢の方の健康診査は、6月から開始します。詳しくは、「広報しんじゅく」5月25日号でご案内します。

女性の健康支援センター 更年期専門相談

「のぼせやほてり」「月経が不規則になった」「イライラする」「眠れない」など「更年期症状かな」と感じたり、相談先が分からずに悩んでいる方はご相談ください。

【日時】4月23日(水)午後2時～4時 【対象】区内在住の女性、4名

【内容】女性の産婦人科医・助産師・保健師の個別相談(1人20分～30分程度)

【会場・申込み】電話で女性の健康支援センターへ。

5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
はじめて・にこにこ 歯科相談	牛込	8(木)★・15(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…にこにこ歯科相談(2歳児)
	四谷	2(金)◎・9(金)★		
	西新宿	12(月)◎・19(月)★		
	落合	13(火)◎・20(火)★		
もぐもぐごっくん 歯科相談	牛込	15(木)	9:00～10:30	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
	西新宿	12(月)		
母親学級	四谷	8(木)・15(木)・22(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。 四谷・落合は3日制(定員20名)、西新宿は2日制(定員25名)
	西新宿	17(土)・24(土)	9:30～12:00	
	落合	13(火)・20(火)・27(火)	13:30～16:00	
両親学級	牛込	10(土)	9:30～12:00	予約制。もく浴・妊婦体験と講演 定員30組
	四谷	17(土)		
育児相談	牛込	16(金)	10:30～11:00	個別相談(概ね1歳までの乳幼児) さくらんぼくらぶ(子育て情報交換) 【会場】高田馬場第二児童館 【会場】北新宿第一児童館 【会場】百人町児童館
	四谷	1(木)	9:30～11:30	
	西新宿	14(水)	10:30～11:30	
		15(木)	10:30～11:30	
すこやか子ども 発達相談	牛込	20(火)	14:00～16:00	予約制。小児専門医の発達相談。 申し込みは地区の保健センターへ
	西新宿	23(金)	9:30～11:00	
育児・おっぱい 相談	落合	7(水)	13:30～15:00	保健師・助産師・栄養士の個別相談 おっぱい相談は予約制
	西新宿	23(金)	9:30～11:00	
双子の会	落合	27(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	13(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26年2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	1(木)		
	落合	21(水)		
離乳食講習会	四谷	1(木)	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
	牛込	20(火)		
	西新宿	19(月)		
1歳児 食事講習会	落合	16(金)	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
	四谷	30(金)		
骨粗しょう症 予防検診	牛込	27(火)	9:00～10:30	予約制。20歳以上対象(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
	四谷	16(金)		
	西新宿	21(水)		
	落合	8(木)		
女性の健康 専門相談 【女性の健康支援 センター】	四谷	2(金)	14:00～16:00	予約制。女性の産婦人科医による個別相談。女性のからだや婦人科系の症状などについて思春期から相談できます。
精神保健相談	牛込	13(火)・27(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	26(金)	14:15～16:30	
	落合	9(金)		
うつ専門相談	西新宿	12(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	12(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	19(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、リハビリ等をアドバイスします。 ※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	9(金)・26(月)		
	西新宿	14(水)		
	落合	20(火)・30(金)		
健康相談 (生活習慣病や 歯周病予防に 関する相談)	牛込	27(火)	9:00～10:30	予約制。保健師・栄養士・歯科衛生士等の個別相談。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、歯周病の予防について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	16(金)		
	西新宿	21(水)		
	落合	8(木)		
健康アップ 達人セミナー	西新宿	29(木)	14:00～16:00	予約制。16歳以上対象。 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【担当/健康推進課】

がん治療・療養・緩和ケアなどの相談をお受けしています。がん患者、家族、医療・福祉関係機関の方が対象です。

【日時】5月24日(出)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9時～午後5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)