

西新宿保健センターが移転し名称が変わります

新宿7-26-4に移転し、6月30日(月)から東新宿保健センターに名称を変更して業務を開始します。電話番号・ファックス番号も変わります。

★★★★★★ 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 (6月27日(金)まで)	☎(3369)7118 ☎(3363)7933 〒160-0023 西新宿7-5-8
東新宿保健センター (6月30日(月)から)	☎(3200)1026 ☎(3200)1027 〒160-0022 新宿7-26-4
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 (6月29日(日)まで)	☎(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
 ※7月から一部体制が変わります。詳しくは「広報しんじゅく」後号でご案内します。
 東京都医療機関案内 ひまわり ☎(5272)0303 ※24時間自動応答

年に1度の健康チェック 無料健康診査

【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。

■ 受診できる場所

区の委託医療機関(区内診療所など)

■ 対象

▶16歳～39歳の方(学校・勤務先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

●受診には健(検)診票が必要です。
75歳以上で23年度以降に区の健康診査を受けた方、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等には、5月末までに健(検)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 ●身体測定 ●血圧測定
- 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)も同時に受診できます。

■ 申し込み方法等

健(検)診票に同封の「健康診査・がん検診のご案内」に掲載している一覧か

らご希望の医療機関を選び、直接予約してください。健(検)診票がお手元にない方は、健康推進課健診係または保健センターで健(検)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。

★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・国民健康保険組合など)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。

新宿区立区民健康センターは、6月29日(日)で廃止します。カルテの継続を希望する方は、新宿区医師会区民健康センター(新宿7-26-4、7月1日(火)開設)で受診できます。予約は☎(3205)2111(月～金曜日午前9時～午後5時)で受け付けています。

犬のしつけ方教室

【日時】6月14日(土)午前10時～12時

【対象】区内在住で犬を飼っている方ほか、30名(鑑札・狂犬病予防注射済票・リードをつけた犬は同伴できます)

【内容】講演「しつけ方、災害への備え方」と質疑応答(岩浪真紀/東京都動物愛護推進員・ドッグトレーナー)

【会場・申込み】当日直接、富久さくら公園(富久町21)へ。先着順。

【問合せ】衛生課管理係(第2分庁舎3階)☎(5273)3148へ。

ぜん息・アレルギー予防相談

【日時】7月4日(金)午後1時15分～3時

【会場】新宿都税事務所(西新宿7-5-8。現・西新宿保健センター)

【対象】区内在住の15歳未満で、ぜん息・アトピー性皮膚炎などのアレルギー症状でお悩みの方、10名

【内容】問診、専門医の診察、保健師・栄養士の相談、住まいの環境衛生相談

【申込み】電話で6月20日(金)までに健康推進課公害保健係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3048へ。先着順。

働く人向け ストレスマネジメント講座

【日時・内容】▶7月8日(火)…イヤな気分がスーッと晴れる処方せん(墨岡孝・成城墨岡クリニック院長)、▶17日(木)…ストレス・コントロールができる心と体(椎名美恵子・同クリニック臨床心理士)、いずれも午後6時30分～8時30分、全2日

【会場】戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)

【対象】区内在住・在勤の方、30名

【申込み】電話で落合保健センターへ。先着順。

リウマチ療養相談

【日時】7月9日(水)午後1時30分～4時

【対象】関節リウマチと診断されている方・リウマチの心配のある方で初めて相談する方、5名

【内容】専門医の個別相談(平形道人・慶應義塾大学病院リウマチ内科教授)、理学療法士の個別相談・リハビリ指導

【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。先着順。

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	
はじめて・にこにこ歯科相談	牛込	3(木)★・10(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	4(金)○・11(金)★			
	東新宿	7(月)○・14(月)★			
	落合	8(火)○・15(火)★			
もぐもぐごっくん歯科相談	牛込	10(木)	9:00～10:30	予約制。乳幼児対象。専門の歯科医による食べ方についての相談	
	東新宿	7(月)			
母親学級	牛込	5(土)・12(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	8(火)・15(火)・22(火)	13:30～16:00		
両親学級	牛込	26(土)	9:30～12:00	予約制。もく浴・妊婦体験と講演 定員30組	
育児相談	牛込	11(金)	10:30～11:00	個別相談(概ね1歳までの乳幼児)	
	四谷	10(木)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)	
	東新宿	9(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
		10(木)		【会場】北新宿第一児童館	
東新宿	17(木)		【会場】百人町児童館		
すこやか子ども発達相談	牛込	15(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	
育児・おっぱい相談	東新宿	18(金)	9:30～11:00	保健師・助産師・栄養士の個別相談 おっぱい相談は予約制	
	落合	2(水)	13:30～15:00		
はじめまして赤ちゃん応援教室	牛込	1(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	
	東新宿	3(木)			
	落合	23(水)			
	四谷	10(木)			
離乳食講習会	牛込	15(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、事故防止の話	
	四谷	24(木)			
	落合	18(金)			
1歳児食事講習会	四谷	25(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	
	東新宿	17(木)			
骨粗しょう症予防検診	牛込	29(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	18(金)			
	東新宿	16(水)			
	落合	10(木)			
女性の健康専門相談【女性の健康支援センター】	四谷	4(金) ※産婦人科系全般 23(水) ※更年期専門	14:00～16:00	予約制。女性の産婦人科医などの個別相談。思春期から更年期の女性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	8(火)・22(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	11(金)	14:30～16:45		
	東新宿	14(月)	13:15～15:30		
		28(月)	14:15～16:30		
うつ専門相談	落合	4(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	東新宿	7(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	14(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	14(月)			
	東新宿	28(月)			
	落合	1(火)・25(金)			
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	29(火)	9:00～10:30	予約制。16歳以上対象。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、食事や健康面、歯周病の予防などについて相談できます。 ※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	18(金)			
	東新宿	16(水)			
	落合	10(木)			
健康アップ達人セミナー	牛込	22(火)	14:00～16:00	予約制。16歳以上対象。成人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】

がんの治療・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】7月26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)