

新宿区医師会区民健康センター  
**土曜日夜間や** 新宿7-26-4 ☎(3208)2223  
**日曜日・祝日に** 【診療時間(内科・小児科(午後5時まで))】  
 ▶土曜日…午後5時～10時  
**急病になったら** ▶日曜日、祝日…午前9時～午後10時  
 ※受診前に電話でお問い合わせください。

東京都医療機関案内  
 ひまわり  
 ☎(5272)0303  
 ☎(5285)8080  
 http://www.himawari.metro.tokyo.jp/

### 年に1度の健康チェック **無料** 健康診査

【問合せ】健康づくり課健診係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)4207・☎(5273)3930へ。

#### ■実施場所

区の委託医療機関(区内診療所など)

#### ■対象

▶①16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)

▶②40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

▶③75歳以上で東京都後期高齢者医療保険に加入している方(65歳～74歳の任意加入者を含む)・生活保護を受けている方

※40歳～74歳で新宿区の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。

#### ■検査内容

※診断書は発行しません。

- 問診 ●身体計測 ●血圧測定
- 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)も同時に受診できます。

#### ■健康診査票の送付

受診には「健康診査票」が必要です。次の方には、28年5月末までに健康診査票を送付しています。

- ▶16歳～39歳、75歳以上で25年度以降に新宿区の健康診査を受けた方、
- ▶30歳・35歳の方、▶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て25年度以降に新宿区の健康診査を受けた方

#### ■受診方法

健康診査票に同封の「健康診査・がん検診のご案内」(医療機関の一覧掲載)をご覧の上、医療機関に直接お問い合わせください。

【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。受診には「がん検診票」が必要です。

※「健康診査票」「がん検診票」がお手元がない方は、健康づくり課健診係または各保健センターへご連絡ください。

※28年度の受診期限は3月31日(金)です。3月下旬は混み合うことが予想されるため、早めの受診をお勧めします。

### ▶ 平日夜間、お子さんが急な発熱・腹痛などになったときは ◀◀◀◀◀ しんじゅく平日夜間こども診療室をご利用ください

受診するときは、健康保険証、乳幼児医療証、子ども医療証をお持ちください。できるだけ事前にご連絡の上、おいでください。

【開設日時】月～金曜日(祝日・年末年始等を除く)午後7時～10時(受け付けは午後9時45分まで)

【対象】原則として満15歳までのお子さん

【診療科目】小児科(骨折・やけど等の外科を除く)の急患診療

【開設場所】戸山1-21-1(国立国際医療研究センター病院内)☎・☎(6228)0713(受け付け時間のみ対応)。「時間外入口」から入り、「時間外受付」へおいでください。

【問合せ】健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3024へ。

### 区民のひろば ¥費用・申込み・問合せ

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、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・☎(5272)5500へ。

#### ★催し・講座★

◆消費者問題公開セミナー「インターネットの光と影～ネット社会を生き抜くために」 2月19日(日)午後1時30分～4時30分、司法書士会館(本塩町)で。インターネットとの付き合い方を専門家や司法書士が解説。¥無料。申当日直接、会場へ。先着180名。開午前9時～午後5時に東京司法書士会事務局事業・研修課☎(3353)9191

◆ひなまつり朗読会 2月25日(土)午前11時～午後0時30分・午後1時～2時30分、林芙美子記念館で。夏目漱石「夢十夜」・林芙美子「昔の家」の朗読。途中入退場自由。¥入館料(150円)。小・中学生は50円。申当日直接、会場へ。各回先着30名。開朗読の会ふみのしおり・岩田☎(3953)7716

◆市民公開講座「ロコモ体操ははじめませんか」 2月25日(土)午後1時30分～3時30分、東京女子医科大学病院第1病

棟1階リハビリテーション室(河田町)で。足腰(運動器)の機能低下に関する講演と、ロコモ体操の実践。¥無料。申当日直接、会場へ。動きやすい服装・靴でおいでください。開同大学看護学部学務課☎(3353)8112(内線42151)

◆都民公開講座「性感染症の最新動向を知ろう」 2月25日(土)午後2時～3時30分、東京山手メディカルセンター(百人町3)で。性感染症の最新情報を学び、予防の重要性を考える。¥無料。申当日直接、会場へ。開午前9時～午後5時30分に東京都臨床検査技師会(日本医科大学付属病院内)・三橋☎(5814)6146

◆第24回都民講演会「マインドフルネス」 2月26日(日)午後1時30分～5時30分、早稲田大学国際会議場(西早稲田1)で。ストレス対策の心理療法「マインドフルネス」についての講演。¥無料。申当日直接、会場へ。先着300名。開午前10時～午後7時にNPO法人不安・抑うつ臨床研究会(赤坂クリニック内)・松元☎(5575)8198

#### ★サークル紹介・会員募集★

◆百人一首 毎月第2・第4火曜日午後1時～3時30分、高田馬場地域交流館で。百人一首の勉強とカルタ取り。¥月500円。開午後5時以降にやまぶきの会・嶋瀬☎(3200)1346

## 3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。

★★★★★★ 保健だより各事業の問い合わせ先 ★★★★★★

- 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
- 東新宿保健センター ☎(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
- 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)

### ◆予約制のものは2月7日(火)から受け付けます◆

事業名	担当	日	時間	内容	
はじめて・にこにこ歯科相談	牛込	9(木)★・16(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	3(金)◎・10(金)★			
	東新宿	6(月)◎・13(月)★			
	落合	7(火)◎・14(火)★			
もぐもぐごっくん歯科相談	牛込	16(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	6(月)			
母親学級	牛込	2(木)・9(木)・16(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。定員30名。	
育児相談	牛込	10(金)	10:00～10:30	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児) さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)	
	四谷	2(木)	9:30～11:30		
	東新宿	9(木)	10:30～11:30		【会場】百人町児童館
		14(火)	10:45～11:30		【会場】高田馬場第二児童館
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	東新宿	24(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	1(木)	13:00～14:30		
はじめまして赤ちゃん応援教室	牛込	14(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	
	東新宿	23(木)			
	落合	15(水)			
離乳食講習会	牛込	28(火)	13:30～15:30	予約制。妊娠している方と28年12月生まれのお子さんのお母さんの育児体験教室	
	四谷	23(木)			
	東新宿	13(月)			
	落合	17(金)			
1歳児食事講習会	牛込	1(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の話と調理実演・試食、口の発育の話。託児あり(要予約)	
	東新宿	30(木)			
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	
	東新宿	1(木)	13:00～14:30		
		15(水)	9:00～10:30		
女性の健康専門相談	女性	3(金)産婦人科系全般	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のからだや婦人科系の症状などについて相談できます。	
	センター(四谷)	22(火)更年期専門			
精神保健相談	牛込	7(火)・21(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	9(木)	13:15～15:30		
	東新宿	1(木)			14:15～16:30
		13(月)	14:15～16:30		
うつ専門相談	落合	3(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	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	13(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	13(月)			
	東新宿	8(水)			
	落合	9(木)・24(金)			
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	21(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。	
	東新宿	15(水)			
	落合	9(木)			
健康アップ達人セミナー	牛込	6(月)	14:00～16:00	予約制。16歳以上対象。成人健康診査の結果の見方、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。	

両親学級【問合せ】(株)メディカルワールド☎(5404)4830(平日午前9時～午後6時) 妊娠している方とパートナーを対象に、もく浴実習やパパの妊婦体験、赤ちゃんを迎えるに当たっての講義を実施します。申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。お問い合わせの際は、「新宿区両親学級の件」とお伝えください。  
【日時】3月4日(土)▶午前9時30分～12時、▶午後1時45分～4時15分(2回とも同じ内容)  
【会場】落合保健センター