

新宿区医師会区民健康センター 東京都医療機関案内
 土曜日夜間や 新宿7-26-4 ☎(3208)2223 ひまわり
 日曜日・祝日に 【診療時間(内科・小児科(午後5時まで))】 ☎(5272)0303
 急病になったら ▶土曜日…午後5時～10時 ☎(5285)8080
 ▶日曜日、祝日…午前9時～午後10時 ☎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・生活保護等を受けている方
▶③75歳以上の方
※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、5月下旬に発送します。
▶16歳～39歳で26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・生活保護等を受けていて26年度以降に新宿区の健康診査を受けた方
▶75歳以上で26年度以降に新宿区の健康診査を受けた方には4月26日に健康診査票を発送しました。
- 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」が手元にない方は、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。

区民医療公開講座 「夢を実現する医療」
 ●再生医療の最前線
 体の一部を人工的に作り、組織や臓器を修復する治療法「再生医療」について、最前線で働く研究者が最新の研究成果や今後の医療への展望を解説します。
 【日時】5月20日(土)午後2時～4時(午後1時30分開場)
 【内容】▼「足を救いたい！自己骨髄由来幹細胞移植による血管新生療法」(講師は福田尚司/国立国際医療研究センター病院臨床研究連携室・心臓血管外科医長、▼「腎臓再生・臓器再生から腎臓移植まで」(講師は田邊一成/東京女子医科大学病院病院長)

講座「リウマチの基礎知識」
 ●関節の痛みや腫れでお困りの方へ
 【日時】6月7日(水)午後2時～4時
 【対象】区内在住・在勤の方、30名
 【内容】リウマチの症状・検査・治療を解説(講師は平形道人/慶應義塾大学病院リウマチ内科医師)

おばあさま学級
 【日時】6月8日(木)午後1時30分～4時
 【対象】もうすぐお孫さんを迎える方、育てている方、20名
 【内容】▼もく浴実習、▼助産師の講演「いまどきの妊娠・出産・子育て事情」力強い助っ人になるために、▼栄養士ミニ講話「離乳食・おやつを与える際のポイント」

夜間検査 HIV・性感染症
 検査は匿名・無料・予約不要です。感染の可能性があった日から60日以上経過してからお受けください。
 【日時】▼検査：6月8日(木)、▼結果：15日(木)、いずれも受け付けは午後6時～7時
 【検査内容】HIV(エイズ)・梅毒・クラミジア・B型肝炎 ※結果は口頭でお伝えし、証明書は発行しません。
 ※会場内は撮影できません。
 【会場】申込み【当日直接、新宿都税事務所1階(西新宿7-5-8)へ。先着50名。
 【問合せ】保健予防課予防係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3859へ。

6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5月8日(月)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 | 1(木)★・8(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)★ | | |
| | 東新宿 | 5(月)◎・12(月)★ | | |
| | 落合 | 13(火)◎・20(火)★ | | |
| もぐもぐごっくん歯科相談 | 四谷 | 2(金) | 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 |
| | 落合 | 13(火) | | |
| 母親学級 | 牛込 | 10(土)・17(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。定員30名 |
| | 東新宿 | 14(水)・21(水)・28(水) | | |
| 育児相談 | 牛込 | 9(金) | 10:00～10:30 | 個別相談(おむね1歳までの乳児) |
| | 四谷 | 8(木) | 9:30～11:30 | さくらんぼくらぶ(子育て情報交換) |
| | 東新宿 | 13(火) | 10:45～11:30 | 【会場】高田馬場第二児童館 個別相談とグループワーク |
| 育児・おっぱい相談 | 東新宿 | 23(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 | 7(水) | 13:00～14:30 | |
| 双子の会 | 落合 | 20(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 | 6(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 | 22(木) | | |
| | 落合 | 28(水) | | |
| 離乳食講習会 | 牛込 | 20(火) | 13:30～15:30 | 予約制。5～6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 | 29(木) | | |
| | 東新宿 | 19(月) | | |
| 1歳児食事講習会 | 牛込 | 8(木) | 9:00～10:00 | 1歳～1歳6か月児対象。離乳完了時期の食事の話 ※はじめて歯科相談と同時開催。 |
| | 四谷 | 2(金) | | |
| | 東新宿 | 5(月) | | |
| 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) | | |
| | 東新宿 | 7(水) | | |
| 女性の健康専門相談 | 女性の健康支援センター(四谷) | 2(金)産婦人科系全般 28(水)更年期専門 | 17:30～19:30 | 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中からだや婦人科系の症状などを相談できます。託児あり(予約制) |
| | 牛込 | 27(火) | 14:15～16:30 | |
| | 四谷 | 12(月) | 14:00～16:15 | |
| 精神保健相談 | 東新宿 | 7(水) | 13:15～15:30 | 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 |
| | 落合 | 19(月) | 14:00～16:15 | |
| | 牛込 | 13(火) | 14:15～16:30 | |
| うつ専門相談 | 牛込 | 13(火) | 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 | 5(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 | 12(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) | | |
| | 東新宿 | 14(水)・26(月) | | |
| | 落合 | 1(木) | | |
| 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。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 | 16(金) | | |
| | 東新宿 | 7(水) | | |
| | 落合 | 1(木) | | |

両親学級 【問合せ】NPO法人助産師みらいSHINJUKU ☎080(3710)0361(月～土曜日(祝日等を除く)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た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】6月24日(土)▶午前9時30分～12時、▶午後1時～3時30分(2回とも同じ内容)
 【会場】四谷保健センター