

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歳以上で後期高齢者医療制度に加入している方(65歳～74歳の任意加入者を含む)・生活保護等を受けている方

※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。

■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。

●16歳～39歳で26年度以降に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年度以降に区の健康診査を受けた方には5月26日に健康診査票を送付しました。

●75歳以上で26年度以降に区の健康診査を受けた方には4月26日に健康診査票を送付しました。

■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)をご覧ください。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。

歯並び(歯科矯正)相談

【日時】8月1日(火)午後1時30分～4時

【対象】区内在住の方、9名

【内容】専門医(田村隆彦・日本大学歯学部付属歯科病院歯科医師)による歯並びやかみ合わせ等歯科矯正に関する個別相談

※1人15分程度。検査等は行いません。

【会場・申込み】7月7日(金)から電話で四谷保健センターへ。先着順。

女性のための講義型健康セミナー

●「更年期障害」の基礎知識

【日時】8月5日(土)午後2時～3時30分

【会場】四谷保健センター

【対象】区内在住・在勤・在学の方、50名

【講師】東館紀子・東京女子医科大学附属成人医学センター

【申込み】7月7日(金)から電話またはファックス(4面記入例のとおり記入)で女性の健康支援センターへ。先着順。託児あり。

しんじゅく情報局

いじめ・虐待防止フォーラム

【日時】7月24日(月)午後1時30分～5時

【会場】大久保地域センター(大久保2-12-7)

【内容】特別講演「どうやって止めるいじめ自殺・虐待死事件」、パネルディスカッション

【後援】新宿区、区教育委員会ほか

【申込み】電話で7月22日(土)までにサークル・ダルメシアン・垣内(かいと)☎090(3342)8562へ。定員20名。応募者多数の場合は抽選。

シニアにやさしいパソコン教室

【日時・内容】7月12日～8月2日の水曜日、▶①高齢者のためのタブレット講座(操作入門)…午後1時30分～2時30分・午後3時～4時、▶②パソコン基礎個別講習…午前10時30分～12時、いずれも全4回

【費用】①は4,000円、②は6,000円(教材費等、4回分)

【会場・申込み】7月7日(金)から電話でNPO法人テラ・ガーデン新宿(百人町3-1-6)☎(5389)7266(午前10時～午後5時)へ。①は各回先着10名。②は先着6名。

東京マラソン2018

チャリティランナーを募集

30年2月25日(日)開催の東京マラソン2018のチャリティランナー(10万円以上寄付をした方で希望する方。定員4,000名)を募集しています。

申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。

【申込期限】7月31日(月)

【問合せ】東京マラソンチャリティお問い合わせ事務局 ☎(5474)2091・☎http://www.marathon.tokyo/charity/へ。

「時差Biz」にご参加を

●7月11日(火)～25日(火)に実施

東京都では、快適な通勤が体感できる快適通勤ムーブメント「時差Biz」を実施します。

「時差Biz」は、通勤ラッシュ回避のために通勤時間をずらす働き方改革の一つで、鉄道事業者と鉄道利用者の双方が連携する取り組みです。

参加方法や取り組み事例等詳しくは、「時差Biz」ホームページ(☎https://jisa-biz.tokyo/)でご案内しています。

【問合せ】東京都時差Biz運営事務局 ☎(3479)0254(平日午前9時30分～午後6時30分)へ。

8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)

新宿区医師会区民健康センター
 新宿7-26-4 ☎(3208)2223
 【診療時間(内科・小児科(午後5時まで))】
 ▶土曜日…午後5時～10時
 ▶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/

◆予約制のものは7月7日(金)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	3(休)★・17(休)◎	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)◎・18(金)★		
	東新宿	7(月)◎・21(月)★		
	落合	1(火)◎・8(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談	四谷	4(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	1(火)		
母親学級	四谷	19(土)・26(土)	9:30～12:00	予約制。もく浴・出産のための実習、歯の健康と食事の話。定員は四谷30名、落合25名
	落合	15(火)・22(火)・29(火)		
育児相談	牛込	18(金)	10:00～10:30	個別相談(おおむね1歳までの乳児)
	四谷	3(休)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)
育児・おっぱい相談	東新宿	25(金)	9:30～11:00	保健師・助産師・栄養士の個別相談
	落合	2(火)	13:00～14:30	おっぱい相談は予約制
はじめまして赤ちゃん応援教室	牛込	8(火)	13:30～15:30	予約制。妊娠している方とおおむね4か月までのお子さんのお母さんの育児体験教室
	東新宿	24(木)		
	落合	30(水)		
離乳食講習会	四谷	3(休)	13:30～15:30	予約制。妊娠している方と29年5月生まれのお子さんのお母さんの育児体験教室
	牛込	22(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
東新宿	21(月)			
落合	18(金)			
1歳児食事講習会	牛込	17(休)	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	4(金)		
	東新宿	7(月)		
	落合	1(火)		
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
	東新宿	2(火)		
	落合	10(休)		
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(火) ※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の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	1(火)・22(火)	17:30～19:30	
精神保健相談	四谷	25(金)	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
	東新宿	2(火)	13:15～15:30	
	落合	28(月)	14:00～16:15	
	四谷	10(休)	14:00～16:15	
うつ専門相談	四谷	10(休)	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	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	7(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 ※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(月)		
	東新宿	9(火)・28(月)		
	落合	3(休)		
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。
	東新宿	2(火)		
	落合	10(休)		

両親学級

【問合せ】NPO法人助産師みらいSHINJUKU ☎080(3710)0361(日曜日、祝日等を除く午前9時～午後6時)・☎http://jyosanshi-mirai.org/へ。

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】8月5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】牛込保健センター