

**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年度以降に区で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年度以降に区での健康診査を受けた方には5月26日に健康診査票を発送しました。  
 ●75歳以上で26年度以降に区で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。

**未来のパパ向け健康づくり講座**

●パパ大好きって言われちゃう  
 【日時】9月2日(土)午前9時30分～12時  
 【対象】区内在住の妊娠中の方とパートナー、20組  
 【内容】講演「パパが健康で楽しく育児できるコツ」(講師は滝村雅晴/パパ料理研究家)、実技「パパの育児体験タイム」、栄養士の講話「産後どうするわが家の食事」  
 【会場 申込み】8月7日(月)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で、落合保健センターへ。先着順。

**景観まちづくり審議会**

【日時】8月23日(水)午前10時～12時  
 【会場 申込み】傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎6階第3委員会室へ。  
 【問合せ】景観まちづくり課(本庁舎8階)☎(5273)3831へ。

**7月の新宿区の人口 1日現在** (増減は前月比)

住民基本台帳人口	341,330人(172人減)	
世帯数	216,243世帯(244世帯減)	
	日本人	外国人
人口計	299,344人(74人増)	41,986人(246人減)
男	149,633人(74人増)	21,838人(133人減)
女	149,711人(増減なし)	20,148人(113人減)

**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。  
 【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階)☎(5273)4064へ。  
 ★催し・講座★  
 ◆チャリティイベント「第14回ボランティアプラザ」8月28日(月)午前10時30分～午後4時、京王プラザホテル(西新宿2)で。バザー、補助犬デモンストラクションほか。  
 ※無料。当日直接、会場へ。平日午前9時30分～午後6時30分に京王プラザホテルバーズアイ事務局・井上☎(3344)0111

◆第12回順天堂リウマチ・膠原病研究会公開講座 10月7日(土)午後1時～3時、京王プラザホテル(西新宿2)で。リウマチの患者・家族対象。  
 ※無料。9月22日(金)までに電話で。先着150名。平日午前9時～午後5時に同研究会運営事務局☎(5802)1067

**9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8月7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	7(休)★・14(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	1(金)◎・8(金)★				
	東新宿	4(月)◎・11(月)★				
	落合	12(火)◎・19(火)★				
もぐもぐごっくん歯科相談	牛込	14(休)	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	4(月)				
母親学級	四谷	14(休)・21(休)・28(休)	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25名		
	牛込	8(金)				
育児相談	四谷	7(休)	10:00～10:30 9:30～11:30	個別相談(おおむね1歳までの乳児) さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)		
	東新宿	12(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
		28(休)				
すこやか子ども発達相談	牛込	26(火)	13:40～16:20	予約制。小児科専門医による発達相談		
育児・おっぱい相談	東新宿	22(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	6(水)	13:00～14:30			
双子の会	落合	19(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	12(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	21(休)				
	落合	27(水)				
離乳食講習会	牛込	19(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	28(休)				
1歳児食事講習会	東新宿	11(月)	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。		
	牛込	14(休)				
	四谷	1(金)				
骨粗しょう症予防検診	牛込	26(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	15(金)				
	東新宿	6(水)				
女性の健康専門相談	牛込	1(金)	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を相談できます。託児あり(予約制)		
	四谷	27(水)				
精神保健相談	牛込	5(火)・19(火)	14:15～16:30	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		
	四谷	29(金)	14:00～16:15			
	東新宿	25(月)	14:15～16:30			
うつ専門相談	東新宿	6(水)	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	4(月)	13:15～15:30	予約制。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	11(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	25(月)				
	東新宿	13(水)				
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	落合	7(休)・22(金)	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。		
	牛込	26(火)				
	四谷	15(金)				
	東新宿	6(水)				
健康アップ達人セミナー	東新宿	14(休)	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】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】9月30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】東新宿保健センター