

★★★★★★ 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 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
※受診前に電話でお問い合わせください。 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。

ペット防災講座
【日時】12月20日(水)午後2時～4時
【対象】区内在住でペットを飼っている方ほか、40名
【内容】防災の基礎と大地震等の災害時のペットの被災に備えた区の取り組み
【会場・申込み】当日直接、落合第一地域センター(中落合4-17-13)へ。先着順。
【問合せ】衛生課管理係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3148へ。

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】1月13日(土)午前9時30分～12時
【対象】区内在住で妊娠中の方とパートナー、20組
【会場】大久保地域センター(大久保2-12-7)
【対象】区内在住・在勤でがん療養中の方や家族ほか、30名
【内容】がん療養中で食欲不振や味覚障害がある方にも食べやすく、簡単に作れて栄養が取れる料理の実習と試食
【講師】川口美喜子/がん専任栄養士・大妻女子大学教授、秋山正子/暮らしの保健室室長
【申込み】事前に電話で暮らしの保健室 ☎(3205)3114へ。

11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 342,723人(892人増)
世帯数 217,269世帯(774世帯増)
人口計 299,657人(128人増)
男 149,791人(47人増)
女 149,866人(81人増)

【内容】講演「必見! パパが健康で楽しく育児できるコツ」、産後の食事に関する栄養士の話、育児体験の実技
【講師】滝村雅晴/パパ料理研究家
【会場 申込み】12月7日(木)から電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で牛込保健センターへ。先着順。

1月の保健だより

保健センターの教室・相談

◆予約制のものは12月7日(木)から受け付けます◆

Table with 5 columns: 事業名, 担当, 日, 時間, 内容. Lists various health services like dental consultations, parenting classes, and seminars.

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】1月20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