

### 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・03(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

#### ■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27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27年度以降に区の健康診査を受けた方には5月に健康診査票を発送しました。

●75歳以上で27年度以降に区の健康診査を受けた方には4月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。

※「ご案内」に掲載の医療機関一覧は変更する場合があります。最新の情報は、新宿区ホームページでご案内しています。

【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。

#### 婦人科教授

【申込み】6月7日(木)から電話かファックス(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。

#### 入れ歯相談

【日時】7月6日(金)午後1時30分～4時10分

【対象】区内在住の方、8名程度

【内容】専門医(羽村章・日本歯科大学高齢者歯科学教授)による個別相談 ※1人15分程度。入れ歯の作製や調整等は行いません。

【会場・申込み】6月7日(木)から電話で落合保健センターへ。先着順。

#### リウマチ・膠原病療養相談

【日時】7月11日(水)午後1時30分～4時

【対象】関節リウマチ・膠原病と診断されている方・心配のある方で初めて相談する方、5名

【内容】専門医(平形道人・慶應義塾大学病院リウマチ内科)と理学療法士(倉田典和・東京女子医科大学病院リハビリテーション部)の個別相談・リハビリ指導 【会場・申込み】6月7日(木)から電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で牛込保健センターへ。先着順。



### 食品衛生大会

- 調理従事者・食品衛生責任者・食品関係事業者向け

【日時】6月20日(水)午後2時～4時

【内容】最新の食品衛生事情(講師は東京都食品衛生協会食品衛生コンサルタント)

【会場・申込み】当日直接、四谷区民ホール(内藤町87)へ。

【問合せ】衛生課食品保健係(第2分庁舎3階)☎(5273)3827へ。

### 食生活改善教室

- メンスクッキング ～魚料理にチャレンジ

【日時】6月29日(金)午前10時～午後1時

【対象】区内在住の男性、10名

【講師】富永祐己子・管理栄養士

【会場・申込み】6月7日(木)から電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で牛込保健センターへ。先着順。

### 女性のための健康セミナー

- 婦人科がん(子宮がん・卵巣がん)・子宮の病気の基礎知識

【日時】7月4日(水)午後6時15分～7時45分

【会場】四谷保健センター

【対象】区内在住・在勤・在学の方ほか、40名(男性も参加可)

【講師】宮城悦子・横浜市立大学医学部産



### 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。日時・会場は予定です。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・03(5272)5500へ。

- ★サークル紹介・会員募集★

◆はがき絵 毎月第2金曜日午前9時45分～12

時、西戸山生涯学習館で。初心者歓迎。¥月1,000円。西戸山はがき絵の会・栗原☎(3351)7395

◆麻雀 毎週水・木曜日正午～午後5時、四谷1丁目。講師の指導あり。¥1日1,600円。麻雀交流広場四谷・津嶋☎(3351)4680

◆絵手紙 毎月第1・第3水曜日午前9時30分～12時、大久保地域センターで。¥月1,300円。絵手紙の会さくら・中西☎090(5310)9650

◆詩吟 月3回木曜日午後1時30分～3時30分、戸山シニア活動館で。講師の指導あり。年3回程度発表会あり。¥月2,500円(入会初月のみ無料)。新宿詩歌吟詠会・中野☎(3203)7446

◆茶道 毎月第1・第3日曜日午後1時～5時、戸塚地域センターで。男性歓迎。60歳までの初心者対象。¥入会金2,000円・月2,000円。現代茶道わびの会・石岡☎080(3245)2502

## 7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 03(3260)6223 〒162-0851 弁天町50
- 四谷保健センター ☎(3351)5161 03(3351)5166 〒160-0008 三栄町25
- 東新宿保健センター ☎(3200)1026 03(3200)1027 〒160-0022 新宿7-26-4
- 落合保健センター ☎(3952)7161 03(3952)9943 〒161-0033 下落合4-6-7
- 女性の健康支援センター ☎(3351)5161 03(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 03(5285)8080  
▶日曜日・祝日…午前9時～午後10時 http://www.himawari.metro.tokyo.jp/

### ◆予約制のものは6月7日(木)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	5(木)★・12(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	6(金)◎・13(金)★						
	東新宿	2(月)◎・9(月)★						
	落合	10(火)◎・17(火)★						
もぐもぐごっくん歯科相談	牛込	12(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	2(月)						
母親学級	牛込	5(木)・12(木)・19(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				
	四谷	13(金)						
	東新宿	5(木)						
	落合	10(火)						
育児相談	牛込	13(金)	10:00～10:30	個別相談(おおむね1歳までの乳児)				
	四谷	5(木)			9:30～11:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)		
	東新宿	5(木)					10:30～11:30	【会場】百人町児童館 個別相談とグループワーク
	落合	10(火)						
すこやか子ども発達相談	牛込	31(火)	13:40～16:20	予約制。小児専門医による発達相談				
育児・おっぱい相談	東新宿	20(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	4(水)			13:00～14:30			
育児(双子の会)	落合	24(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	10(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を育てているお母さんの育児体験教室				
	四谷	5(木)						
	東新宿	19(木)						
	落合	25(木)						
離乳食講習会	牛込	17(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	26(木)						
	東新宿	23(月)						
	落合	27(金)						
1歳児食事講習会	牛込	12(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	6(金)						
	東新宿	2(月)						
	落合	10(火)						
骨粗しょう症予防検診	牛込	24(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	20(金)						
	東新宿	11(水)						
	落合	5(木)						
女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	6(金)産婦人科系全般 24(火)更年期専門	17:30～19:30 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。				
	牛込	3(火)・17(火)	14:15～16:30	予約制。精神科医師による思春期から高齢期(認知症を含む)までの「こころ」の相談				
精神保健相談	四谷	27(金)	14:00～16:15 13:15～15:30 14:00～16:15	予約制。精神科医師による思春期から高齢期(認知症を含む)までの「こころ」の相談				
	東新宿	4(水)・23(月)						
	落合	26(木)						
	うつ専門相談	落合			12(木)	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	2(月)	13:30～15:30	パーキンソン病の方とその家族が対象。運動療法と患者・家族の交流				
訪問指導	牛込	9(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	23(月)						
	東新宿	11(水)・23(月)						
	落合	3(火)・27(金)						
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	24(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	20(金)						
	東新宿	11(水)						
	落合	5(木)						

【問合せ】NPO法人助産師みらいSHINJUKU ☎http://jyosanshi-mirai.org/ ☎080(3710)0361(日曜日、祝日等を除く午前9時～午後6時。「新宿区両親学級の件」とお伝えください)

【日時】7月7日(土) ▶午前9時30分～12時、【内容】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  
▶午後1時～3時30分(2回とも同じ内容) ※申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。  
【会場】落合保健センター  
【対象】妊娠している方とパートナー