

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。対象となる方には、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」が手元にない方は、新宿区健康診査ご案内センター、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。

新宿区健康診査ご案内センター ☎0120(519)135(無料)

午前9時～午後8時(土・日曜日、祝日は午後6時まで)

健康診査、がん検診についてのお問い合わせ・健康診査票の請求等を31年1月31日(木)(12月29日～1月3日を除く)までお受けしています。また、ご案内センターでは、区の特定健康診査の対象で受診していない方に、電話等で受診のご案内をしています。健康診査を受診していない方のご自宅へ訪問し、受診のご案内をすることもあります。

この冬も、インフルエンザに負けないために



予防には手洗い・マスクと予防接種



【問合せ】▶症状などの健康相談…保健予防課保健相談係 ☎(5273)3862、▶予防接種について…保健予防課予防係 ☎(5273)3859(いずれも第2分庁舎分館1階)へ。

◆インフルエンザとは

インフルエンザウイルスを原因とする感染症です。感染した人の咳・くしゃみなどの飛沫を吸い込んだり(飛沫感染)、ウイルスのついたドアノブなどを触った手を介して、口や目などの粘膜に飛沫が付着(接触感染)することで感染します。

●症状は? 風邪との違いは?

インフルエンザは、発熱・鼻水・くしゃみ・咳など風邪の症状に加え、38度以上の発熱や頭痛・関節痛・筋肉痛など、全身症状が強く出ます。気管支炎や肺炎などを併発し、重症化することもあります。

特に高齢者や乳幼児、慢性の持病をお持ちの方、妊娠中の方は注意が必要です。

◆インフルエンザにかかったら

●休養と水分摂取を

感染を拡大させないためにも、無理して職場や学校に行くことは控えましょう。十分な休養と睡眠を取り、脱水予防のために水分摂取を心掛けましょう。

●早めに受診しよう

抗インフルエンザウイルス薬は、症状の重症化を防ぐ効果があります。38度以上の発熱や頭痛・関節痛・筋肉痛等に気付いたら、必ずマスクを着用して早めに医療機関を受診しましょう。

●「咳エチケット」を守ろう

周囲の人に感染させないよう症状のある間はマスクを着用しましょう。咳やくしゃみをするときは1m以上離れ、ティッシュなどで口と鼻を押さえる「咳エチケット」を守りましょう。

◆インフルエンザの予防

●小まめに手洗いを

帰宅時や食事前など、小まめに手を洗い、手を介した接触感染を防ぎましょう。

●人混みではマスクを

外出して人混みに入る可能性があるときはマスクを着用し、感染のリスクを減らしましょう。

●栄養と休養を取ろう

規則的で栄養バランスの取れた食事と十分な睡眠・休養を取り、体の抵抗力を高めましょう。

●適度な湿度を保とう

空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って、適切な湿度(50～60%)を保ちましょう。

●予防接種を受けよう

インフルエンザワクチンの効果は、接種後約2週間後にあらわれ、約5か月間持続します。インフルエンザの流行は通常、12月～3月頃です。予防接種はなるべく12月中旬までに受けましょう。

区では予防接種に掛かる費用の一部を公費で負担しています。対象の方へは10月1日までに予診票をお送りしました。予診票をお持ちの上、31年1月31日(木)までに区の指定医療機関で接種してください。



平日・土曜日の夜間にお子さんが急病になったら
しんじゅく平日・土曜日夜間こども診療室
(国立国際医療研究センター病院内)
戸山1-21-1 ☎☎(6228)0713
【診療時間(小児科)】▶月～金曜日午後7時～10時、
▶土曜日午後6時～10時(祝日等を除く。受け付けは午後9時45分まで)
※保険証等をお持ちください。なるべく事前に電話で症状を伝えてから受診してください。

休日・夜間等の医療機関のご案内
東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
☎(5272)0303※24時間対応
☎(5285)8080
http://www.himawari.metro.tokyo.jp/

12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 四谷三栄町10-16
- 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 四谷三栄町10-16 (四谷保健センター内)

◆予約制のものは11月7日(水)から受け付けます◆

事業名	担当	日	時間	内容
はじめて・ここにこ歯科相談	牛込	6(木)★・13(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…ここにこ歯科相談(2歳児)
	四谷	7(金)◎・14(金)★		
	東新宿	3(月)◎・10(月)★		
	落合	11(火)◎・18(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談	四谷	7(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	11(火)		
母親学級	東新宿	8(土)・15(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
	落合	4(火)・11(火)・18(火)	13:30～16:00	
育児相談	牛込	14(金)	10:00～10:30	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)
	四谷	6(木)	9:30～11:30	
	東新宿	13(木)	10:30～11:30	
育児・おっぱい相談	東新宿	21(金)	9:00～10:30	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	5(水)	13:00～14:30	
育児(双子の会)	落合	18(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	11(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	6(木)		
	東新宿	20(木)		
	落合	19(水)		
離乳食講習会	牛込	18(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	20(木)		
	東新宿	17(月)		
	落合	14(金)		
1歳児食事講習会	牛込	13(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	7(金)		
	東新宿	3(月)		
	落合	11(火)		
骨粗しょう症予防検診	牛込	25(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	12(水)		
	落合	6(木)		
女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	7(金)産婦人科系全般 15(土)更年期専門	14:00～16:00 9:30～11:30	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からだや婦人科系の症状などを相談できます。
	牛込	4(火)・18(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
四谷	21(金)	14:00～16:15		
東新宿	5(水)	13:15～15:30		
うつ専門相談	四谷	13(木)	14:00～16:15	予約制。精神科医の個別相談
	落合	7(金)・17(月)	14:00～16:15	
パーキンソン体操教室	四谷	13(木)	14:00～16:15	予約制。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	10(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	17(月)		
	東新宿	12(水)		
	落合	11(火)		
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	25(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	12(水)		
	落合	6(木)		

【問合せ】NPO法人助産師みらいSHINJUKU
両親学級 ☎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】12月15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、赤ちゃんと迎えるに当たっての講義
【会場】牛込保健センター ※申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。
【対象】妊娠している方とパートナー