

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/
 ※受診前に電話でお問い合わせください。

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)をご覧の上、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。

区民のひろば
 費用・申込み・問合せ

この欄は区民の方相互の情報交換の場です。掲載行事は区の主催ではありません。日時・会場等は予定です。各主催者に内容をよく確認の上、参加してください。

掲載の申し込みは「催し・講座」「会員の募集」にかかわらず、1年間(4月1日～翌年3月31日)に1回のみできます。「催し・講座」は掲載希望日の発行日の1か月前までに申し込んでください(各号先着15件)。

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階)☎(5273)4064・☎(5272)5500へ。

★催し・講座★

- ◆お楽しみ会 12月17日(月)午後0時50分～2時、子ども総合センターで。紙芝居の読み聞かせとサンタクロースからのプレゼント。障害のあるお子さんと3歳までのお子さん対象。¥無料。☎当日直接、会場へ。先着30名。☎新宿おもちゃ図書館「ここから広場」・乾☎090(9374)6954

- ◆オペラ「口はロボットの口」 12月27日(木)午後2時～4時30分・午後6時30分～9時、角筈区民ホールで。日本語公演。¥2,500円(学生は2,000円、小学生までは1,500円)。当日申し込みは、3,000円(学生は2,500円、小学生までは2,000円)。
- ☎12月26日(水)までに電話で。☎劇団おとみっく・山口☎090(6045)4049
- ★サークル紹介・会員募集★
- ◆ボイストレーニング・歌唱 月1回土曜日午後3時～5時、信濃町シニア活動館で。年数回、ステージ演奏あり。¥月1,000円(体験は1回500円)。☎ザ・玉龍☎(5379)6472
- ◆デンマーク語 月3回水曜日午後6時～7時30分、落合第二地域センターで。デンマーク人講師から初級会話を学ぶ。¥1回2,000円。☎デンマークの会☎090(6038)3135
- ◆着付け 毎月第2・第4水曜日、第1日曜日午前10時～12時、赤城生涯学習館で。手結びで着物・帯の着付けの指導。着物の貸し出しあり。¥入会金2,000円・月2回4,000円・月1回2,500円。☎午後5時～9時に芙蓉会・前川☎080(6619)4889

1月の保健だより

保健センターの教室・相談

- ★★★★★★ 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12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・ここにこ歯科相談	牛込	10(木)★・17(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	11(金)◎・18(金)★		
	東新宿	7(月)◎・21(月)★		
	落合	8(火)◎・15(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談	牛込	17(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	7(月)		
母親学級	四谷	17(木)・24(木)・31(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
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	10(木)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)
	東新宿	29(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
すこやか子ども発達相談	牛込	29(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	25(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	9(水)	13:00～14:30	
育児(双子の会)	落合	22(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	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を育てているお母さんの育児体験教室
	四谷	10(木)		
	東新宿	24(木)		
	落合	30(水)		
離乳食講習会	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(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	11(金)		
	東新宿	7(月)		
	落合	8(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
	四谷	25(金)		
	東新宿	16(水)		
	落合	10(木)		
女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	11(金)産婦人科系全般 29(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。
	牛込	8(火)・22(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	25(金)	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	21(月)	13:15～15:30	
	落合	17(木)	14:00～16:15	
	東新宿	9(水)	13:15～15:30	
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	21(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	28(月)		
	落合	8(火)・25(金)		
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。
	四谷	25(金)		
	東新宿	16(水)		
	落合	10(木)		

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、年末年始を除く午前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】1月19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)
- 【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
- 【会場】東新宿保健センター
- 【対象】妊娠している方とパートナー
- ※申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。