

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※聴覚障害の方向け  
🌐http://www.himawari.metro.tokyo.jp/  
お問い合わせいただいた時間に診療を行  
っているお近くの医療機関をご案内します。

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。

◆◆◆ 30年度の受診期限は3月31日(日)です ◆◆◆

■ 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  
療機関が実施します。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

- 問診 ●身体計測 ●血圧測定  
●尿検査 ●血液検査 ほか

※診断書は発行しません。

■ 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」がお手  
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。

骨密度チェックから  
始める骨のケア



▲かかとの骨に超音波を当てて、骨密  
度を測定します

骨粗しょう症  
予防検診の受診を

骨粗しょう症は、骨密度の低下によ  
り骨がもろくなり、骨折しやすくなる病  
気です。骨折をきっかけに要介護状態  
となることも多く、注意が必要です。

骨粗しょう症の主な原因は、加齢、  
病気、遺伝、偏った食生活や運動不足  
などの生活習慣で、特に女性は痩せ過  
ぎや更年期以降のホルモンの変化が  
影響して、発症しやすいと考えられて  
います。骨粗しょう症は、自覚症状が  
少ないため、骨密度を定期的に測定す  
ることが重要です。

区では、保健センターで骨粗しょう  
症予防検診を実施しています。この機  
会に、骨密度を測定してみませんか。

【4月の日時・会場】

- ▶4日(木)・・・落合保健センター
- ▶10日(水)・・・東新宿保健センター
- ▶19日(金)・・・四谷保健センター
- ▶23日(火)・・・牛込保健センター

※いずれも受け付けは午前9時～10  
時30分

【対象】区内在住の20歳以上、各日50名  
(検診は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)

【内容】骨密度測定、医師の結果説明、健  
康・栄養相談(時間は1時間程度)

※素足になりやすい服装でおいでく  
ださい。

【費用】300円

【申込み】3月7日(木)から電話で会場  
の保健センターへ。先着順。

※広報しんじゅく毎月5日号(1月は1  
5日号)で翌月の検診の日程等をご案  
内しています。年間の予定は、各保健  
センターへお問い合わせください。新  
宿区ホームページでもご案内してい  
ます。

4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3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	4(木)★・11(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	5(金)◎・12(金)★		
	東新宿	8(月)◎・15(月)★		
	落合	2(火)◎・23(火)★		
もぐもぐごっ くん歯科相談	四谷	5(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	2(火)		
母親学級	東新宿	6(土)・13(土)	9:30～12:00	予約制。もく浴・出産のための実習、歯の健康と食事の話。定員30名。 ※平日は3日制。土曜は2日制
	落合	9(火)・16(火)・23(火)	13:30～16:00	
育児相談	牛込	12(金)	10:00～10:30	個別相談(おおむね1歳までの乳児)
	四谷	11(木)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)
育児・おっぱい 相談	東新宿	26(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	17(水)	13:00～14:30	
育児(双子の 会)	落合	16(火)	13:30～15:00	子育て情報交換 (初めの方はお問い合わせください)
	牛込	26(金)	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	11(木)			
東新宿	25(木)			
落合	24(水)			
離乳食 講習会	牛込	16(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	25(木)		
	東新宿	15(月)		
	落合	19(金)		
1歳児 食事講習会	牛込	11(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	5(金)		
	東新宿	8(月)		
	落合	2(火)		
女性の健康 専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	5(金) 産婦人科系全般 23(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	9(火)・23(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	26(金)	14:00～16:15		
東新宿	3(水)	13:15～15:30		
落合	4(木)・18(木)	14:00～16:15		
うつ専門相談	四谷	11(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	8(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	8(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	15(月)		
	東新宿	10(火)		
	落合	2(火)		
健康相談 (生活習慣病や 歯周病予防に 関する相談)	牛込	23(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	19(金)		
	東新宿	10(火)		
	落合	4(木)		

両親学級

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、4月以降にお問い合わせ  
ください。

【日時】4月27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・問合せ】落合保健センターへ。