

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。

- 実施期間
 - 令和3年3月31日(木)まで
 - (胃内視鏡検査は令和3年1月31日(日)まで)
- 実施場所
 - 区の委託医療機関(区内診療所など)
- 対象
 - ▶16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)
 - ▶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る方
 - ▶75歳以上で東京都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。

対象の方に「健康診査・がん検診のご案内」(医療機関の一覧掲載)と健康診査票を右図の封筒で発送しました。ご案内をご覧の上、お問い合わせください。

※「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。

※受診の際は各医療機関の感染予防策にご協力ください。

■ 検査内容 ※診断書は発行しません。

▶問診 ▶身体計測 ▶血圧測定



土曜日夜間や日曜日・祝日に急病になったら

- 新宿区医師会区民健康センター
 - 新宿7—26—4 ☎(3208)2223
 - 【診療時間】受け付けは終了時間の30分前まで
 - ▶土曜日…午後5時～10時(内科)
 - ▶日曜日、祝日…午前9時～午後10時(内科)
 - 午前9時～午後5時(小児科)
 - ※受診前に電話でお問い合わせください。
- 東京都医療機関案内
 - ひまわり ☎(5272)0303 ☎(5285)8080
 - ☎http://www.himawari.metro.tokyo.jp/

10月の保健センター等の相談

母子関係の事業は母子健康手帳をお持ちください。

★★★★★★ 保健センター等の問い合わせ先 ★★★★★★				
牛込保健センター	☎(3260)6231	☎(3260)6223	〒162-0851	井天町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9月7日(月)から受け付けます ◆

ただし、新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては変更する可能性がありますので、お問い合わせください。

事業名	担当	日	時間	内容
育児相談	牛込	9(金)	9:00～10:00	個別相談(おむね1歳までの乳幼児)
	四谷	1(木)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	16(金)	9:00～10:30	個別相談(おむね1歳までの乳幼児)
	落合	7(水)	13:00～14:30	
女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	9(金)産婦人科系全般 27(火)更年期専門	17:30～19:30 14:00～16:00	予約制。女性の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について相談できます。
	牛込	6(水)・20(水)	14:15～16:30	
	四谷	19(月)	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
精神保健相談	東新宿	7(水)	13:15～15:30	
	落合	29(木)	12:30～14:45	
	うつ専門相談	落合	1(木)	14:00～16:15

9月20日～26日は 動物愛護週間 一人も動物も住みよいまちに 人と動物のより良い関係を目指して

🐾 ペットを飼おうと考えている方へ

ペットを飼うときは最後まで責任と愛情をもって飼う前に、住宅環境・家族・近隣の状況、将来の生活のことなどをよく考えましょう。どうしても飼えなくなったら、新しい飼い主を探してください。

ペットを飼う前にご確認ください

- 「ペット可」の住宅に住んでいる。引っ越しの予定がある場合、引っ越し先は「ペット可」の住宅である
- ペットを飼うことに家族全員が賛成している
- 動物に対するアレルギーのある家族がない
- 年齢や家族構成など将来の変化も考えて、種類や大きさを選んでいる
- 毎日欠かさず世話ができる
- 排せつ物の片付け、防音対策、しつけなど、近隣に迷惑をかけないように配慮できる
- 食費・衛生費・病気やけがのときの治療費など、ペットの一生に掛かる費用を考えている
- 家族含めて終生飼うことを考えている

ペットなんでも相談をご利用ください

病院名・所在地	電話番号	病院名・所在地	電話番号
新宿動物病院(新宿7—11—5、けやきハウス2階)	(5272)1323	キタムラ動物病院(早稲田鶴巻町556、マンション階1階)	(3203)1190
エンドー動物病院(北新宿1—28—13、コグレビル1階)	(3371)7182	わせだ動物病院(早稲田鶴巻町110)	(3207)9511
アーバン動物病院(大久保2—3—16、サニー大久保102)	(3204)1323	トッキー動物病院(北新宿1—36—3)	(5338)6870
ワトソン動物病院(西早稲田1—11—8、ビル早稲田1階)	(3200)1098	にしやま動物病院(西落合4—17—11)	(3950)1055
小滝橋動物病院(百人町4—9—2、第2浅美ビル)	(5332)6866	マリーペットクリニック(上落合1—5—4)	(6279)3385
牛込犬猫病院(南山伏町2—15)	(3268)8059	木村動物病院(馬場下町50)	(3203)0011
相川動物医療センター(西落合4—3—1)	(5988)7888	ロッシン動物病院(住吉町7—2、加藤ビル1階)	(3350)7976
花園動物病院(新宿1—25—11—105)	(3352)2115	ジュアペットクリニック(西新宿5—21—1、クラフトビル1階)	(6300)9457

新宿区役所本庁舎・第1分庁舎・第2分庁舎の代表電話は ☎(3209)1111。新宿区ホームページは ☎ http://www.city.shinjuku.lg.jp/ です。

すすめ! しんじゅく 健康コンパス!!

VOL.9 乳幼児期のお口の発達

乳幼児期は歯が生え始め、大人と同じ食事ができるようになる時期です。しかし、実際には離乳食を完了しても全て大人と同じ食事ができるわけではありません。乳幼児期は口の成長に合わせた食事が必要です。保健センターでは、乳幼児期の食事の相談をお受けしています。お気軽にご相談ください。

【問合せ】▶牛込 ☎(3260)6231・☎(3260)6223、▶四谷 ☎(3351)5161・☎(3351)5166、▶東新宿 ☎(3200)1026・☎(3200)1027、▶落合 ☎(3952)7161・☎(3952)9943の各保健センターへ。



9月は自殺対策強化月間 「いのち」を守り、支え合う

自殺は、その多くがさまざまな悩みにより心理的に追い込まれた末の死であるといわれています。自殺を防ぐためには社会全体での取り組みが必要です。区では、引き続き自殺予防のための取り組みを強化していきます。

【問合せ】健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3024・☎(5273)3930へ。



一人で悩んでいるあなたへ ~その想い、話してみませんか

抱えている悩みが深刻だと、将来に希望が持てず生きる意味を見失うことがあります。そんなとき、一人で抱え込まずに話してみませんか。

こころといのちの相談窓口

◆東京都自殺相談ダイヤル ~こころといのちのほっとライン~

☎0570(087)478
午後2時～翌午前5時30分・年中無休
※9月23日(水)～27日(日)は24時間受け付けます。

◆東京いのちの電話

☎(3264)4343
▶日・月・火曜日は午前8時～午後10時・年中無休(水・木・金・土曜日は翌午前8時まで)

◆いのちの電話(日本いのちの電話連盟)

☎0570(783)556
▶午前10時～午後10時
※毎月10日は午前8時～翌午前8時まで0120(783)556で受け付けます。

◆東京自殺防止センター

☎(5286)9090
午後8時～翌午前2時30分・年中無休(火曜日は午後5時から、月・土曜日は午後10時30分から)

◆保健センターのこころの悩みの相談

保健師が電話・来所で相談をお受けします。また、精神科医の精神保健相談(月1回程度・予約制)を実施しています。周囲の方からの相談も受け付けています。

【日時】月～金曜日(年末年始・祝日等を除く)午前8時30分～午後5時

- ▶牛込保健センター(弁天町50) ☎(3260)6231
- ▶四谷保健センター(四谷三栄町10—16) ☎(3351)5161
- ▶東新宿保健センター(新宿7—26—4) ☎(3200)1026
- ▶落合保健センター(下落合4—6—7) ☎(3952)7161

ご活用ください

困りごと・悩みごと相談窓口一覧

健康や家庭、経済・生活の問題など、相談内容別に相談窓口を掲載している冊子(下写真、下図QRコードから閲覧可)を発行しています。健康政策課・保健センター・特別出張所等で配布しています。



新宿ソウダンナビ(相談窓口自動案内)

☎https://shinjuku-so-dan.org/navi/

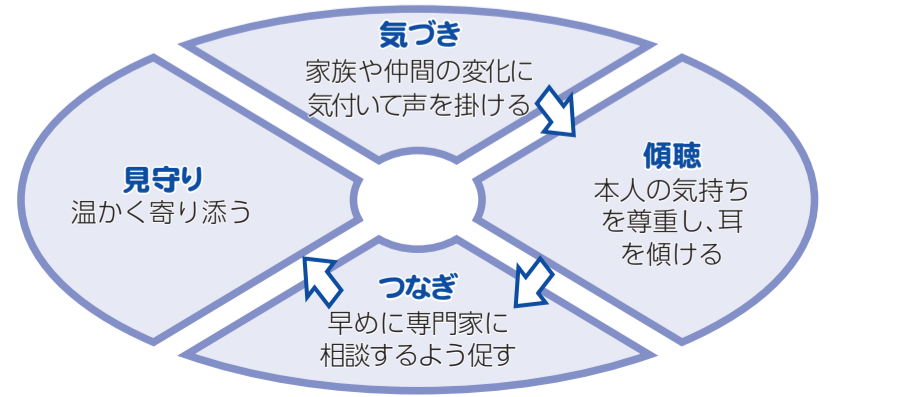
悩みごとや困りごとなどに関する各種相談窓口を検索できるウェブサイトです(下図QRコード)。質問に答えると、相談窓口等の情報を案内します。



周りの人にできること

気づきの輪を広げよう ~あなたを必要としている人がいます

家族・友達・インターネット上の知り合いなど、どんなつながりも、生きることがつらくなった人に希望を取り戻させるきっかけとなる可能性があります。身近な人の様子がいつもと違うと気付いたら、まずは、「一言「大丈夫？」と声を掛けてください。



イベント等は中止する場合があります。また、施設の利用・イベント等の参加に当たっては、各所の新型コロナ感染防止対策にご協力ください