

1月の保健センター等の教室・相談

母子関係の事業は、母子健康手帳をお持ちください

◆ 予約制のものは12月7日(火)から受け付けます ◆

新型コロナウイルスの感染拡大状況により変更の可能性があります。お問い合わせください。

事業名	担当	日	時間	内容
はじめて・にこにこ 歯科相談	牛込	13(木)◎・20(木)★	9:00～10:30	予約制。むし歯予防等の相談・お口のケアのアドバイス ◎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	7(金)◎・28(金)★		
	東新宿	17(月)◎・24(月)★		
	落合	11(火)◎・18(火)★		
もぐもぐ ごっくん 歯科相談	牛込	13(木)	9:00～10:30	予約制。乳幼児対象。 専門の歯科医師による食べ方についての相談
	東新宿	17(月)		
育児相談	牛込	14(金)	9:00～10:00	個別相談 (おおむね1歳までの乳幼児)
	四谷	6(木)	9:00～11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	21(金)	9:00～10:00	個別相談 (おおむね1歳までの乳幼児)
	落合	5(木)	13:00～14:30	
すこやか 子ども 発達相談	牛込	25(火)	13:40～16:20	予約制。小児専門医による個別相談
骨粗しょう症 予防検診	牛込	25(火)	9:00～10:30	予約制。20歳以上の対象(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40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	21(金)		
	東新宿	12(水)		
	落合	6(木)		

★★★★★★ 保健センター等の問い合わせ先 ★★★★★★

牛込保健センター	☎(3260)6231 FAX(3260)6223 〒162-0805 矢来町6
四谷保健センター	☎(3351)5161 FAX(3351)5166 〒160-0008 四谷三栄町10-16
東新宿保健センター	☎(3200)1026 FAX(3200)1027 〒160-0022 新宿7-26-4
落合保健センター	☎(3952)7161 FAX(3952)9943 〒161-0033 下落合4-6-7
女性の健康支援センター	☎(3351)5161 FAX(3351)5166 〒160-0008 四谷三栄町10-16 (四谷保健センター内)

事業名	担当	日	時間	内容
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	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からだや婦人科系の症状などについて相談できます。
		25(火) 更年期専門		
精神保健相談	牛込	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	14(金)	14:00～16:15	
	東新宿	26(水)	13:15～15:30	
	落合	6(木)・20(木)	14:00～16:15	
うつ専門相談	東新宿	13(木)	9:15～11:30	予約制。精神科医師による個別相談
パーキンソン 体操教室	東新宿	17(月)	13:30～14:15 15:00～15:45	予約制。パーキンソン病の方とその家族を対象にした運動療法
訪問指導	牛込	17(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をします。 ※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	24(月)		
	東新宿	31(月)		
	落合	11(火)・21(金)		
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。健康診断の結果の見方、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、健康診断を受けた方は、健診結果をお持ちください。
	四谷	21(金)		
	東新宿	12(水)		
	落合	6(木)		

年に1度の健康チェック 無 料 健康診査

■実施場所

区の指定医療機関

■対象

- ▶16歳～39歳で区内在住の方(学校・勤務先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
- ※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。
- ▶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、生活保護等を受けている方(65歳以上で東京都後期高齢者医療制度に加入している方を含む)

■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。

※50歳以上の男性は、前立腺がん検診(200円)も同時に受診できます。

■受診の流れ

受診には健康診査票が必要です。

①区の指定医療機関を確認・予約…健康診査票に同封の「健康診査・がん検診のご案内」に掲載の「実施医療機関一覧」または新宿区ホームページ(右二次元コード)をご覧の上、医療機関へ直接、ご予約ください。



②受診…健康診査票と国民健康保険証等をお持ちください。

③結果説明…後日、対面等で通知します。

■健康診査票について

「健康診査票」「がん検診票」が手元にない方は、健康づくり課健診係・保健センター・下記ご案内センターへご連絡ください。

■感染対策について

各医療機関では、新型コロナウイルス感染拡大防止のための感染予防対策を実施しています。ご協力をお願いします。

【問合せ】健康づくり課健診係(第2分庁舎分館分室) ☎(5273)4207へ。

新宿区健康診査ご案内センター 午前9時～午後8時
1月31日(月)まで(12月29日(火)～1月3日(月)を除く)

☎0120(441)117
フリーダイヤル(通話料無料)

☎03(4335)7982
(通話料有料)

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)

※受診前に必ず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(24時間)

FAX(5285)8080

HP <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

狂犬病予防注射の接種期間の延長



狂犬病予防法に基づき、犬の飼い主は毎年4月1日～6月30日に狂犬病予防注射の接種を受けるよう定められています。

今年は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、接種期間を12月31日(金)まで延長しています。

※令和3年度の区内の狂犬病予防定期集合注射は中止します。予防注射を接種していない犬の飼い主の方は個別に予防注射を受けてください。

【問合せ】衛生課管理係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3148へ。

精神保健講演会(オンライン) 講

コロナ禍におけるうつ病の理解と関わり方

YouTubeを利用した動画配信(90分程度)による講座です。申込者へ動画ページのURLを送付します(通信費等は申込者負担)。

【配信期間】1月14日(金)～31日(月)

【対象】区内在住・在勤・在学で、YouTube動画配信を視聴できる機器をお持ちの方

【内容】コロナの影響下でのうつ病の特徴や関わり方(講師は幾瀬大介/昭和大学横浜市北部病院メンタルケアセンター医師)

【申込み】1月13日(木)(講師への質問がある方は12月17日(金)までに新宿区ホームページ(右二次元コード)。

HP http://www.city.shinjuku.lg.jp/kenkou/yobo01_002238.html へ。申し込みには電子メールアドレスが必要です。

【問合せ】保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3862へ。

