

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(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	11(木)◎・18(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 ◎…はじめて歯科相談(1歳児) ★…にこにこ歯科相談(2歳児)
	四谷	5(金)◎・26(金)★		
	東新宿	15(月)◎・22(月)★		
	落合	16(火)◎・30(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談	牛込	11(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の相談
	東新宿	15(月)		
母親学級	東新宿	24(水)・31(水)	13:30～15:30	予約制。37週未満の妊婦、30名。2日制。 1日目:沐浴実習、歯の健康 2日目:分娩の経過・呼吸法、食事の話
育児相談	牛込	12(金)	9:00～10:00	個別相談(1歳の誕生日の月末までの乳幼児) さくらんぼくらぶ(個別相談)
	四谷	11(木)	9:00～11:00	
	東新宿	26(金)	9:00～10:00	
	落合	17(木)	13:00～14:00	
すこやか子ども発達相談	牛込	23(火)	13:40～16:20	予約制。小児専門医による発達相談
育児(双子の会)	落合	16(火)	13:30～15:00	予約制。子育ての情報交換・交流会
はじめまして赤ちゃん応援教室(産婦クラス)	牛込	26(金)	13:15～14:15 15:00～16:00	▶産婦クラス…予約制。グループでのミニ講話・情報交換(生後4か月までのお子さんを育てているお母さんと赤ちゃん) ▶妊婦クラス…予約制。助産師によるお話やストレッチなど(希望者に乳頭チェックあり)
	四谷	11(木)		
	東新宿	18(木)		
	落合	31(水)		
(妊婦クラス)	四谷	19(金)	13:00～14:15 14:45～16:00	
離乳食講習会	牛込	23(火)	13:00～14:00 14:30～15:30	予約制。おおむね5～6か月児対象。離乳食の話と調理実演
	東新宿	22(月)		
	落合	12(金)		
1歳児食事講習会	牛込	11(木)	9:00～10:30	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	15(月)		
	落合	16(火)		
骨粗しょう症予防検診	牛込	30(火)	9:00～10:30	予約制。20歳以上対象(1年度に1回。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	19(金)		
	東新宿	17(木)		
	落合	11(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 ☎(3260)6223 〒162-0805 矢来町6
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
※落合保健センターのエレベーターは令和5年12月27日(水)まで休止します。	
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)

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)	12(金)産婦人科系全般	14:30～16:30	予約制。女性の産婦人科医師などの個別相談。思春期～更年期の女性のからだや婦人科系の症状、妊娠や不妊などを相談できます。 ※オンライン申し込みも受け付けています。
		23(火)更年期専門	14:00～16:00	
		27(土)不妊専門	14:00～16:15	
		27(土)不妊ピア・カウンセラーによる相談	14:00～15:30	
精神保健相談	牛込	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	22(月)	14:00～16:15	
	東新宿	31(水)	13:45～16:00	
	落合	18(木)	14:00～16:15	
うつ専門相談	東新宿	15(月)	13:45～16:00	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	15(月)	13:30～14:30	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
			15:00～16:00	
訪問指導	牛込	15(月)	13:30～15:30	予約制。理学療法士・作業療法士の自宅訪問による実技指導、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	22(月)		
	東新宿	29(月)		
	落合	16(火)・26(金)		
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	30(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 ※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	17(木)		
	落合	11(木)		

両親学級

妊娠している方とパートナーを対象に、沐浴実習やパパの妊婦体験、赤ちゃんを迎えるにあたっての講義を実施します。申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。

日時 1月27日(土)午前9時30分～11時、午後1時～2時30分(いずれも同じ内容)

会場 落合保健センター

問合せ NPO法人助産師みらいSHINJUKU ☎080(3710)0361(日曜日、祝日、年末年始を除く午前9時～午後6時)・HP <http://jyosanshi-mirai.org/>

土曜日夜間や日曜日・祝日等に急病になったら

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、年末年始

…午前9時～午後10時(内科)

午前9時～午後5時(小児科)

※必ず電話で予約してから受診してください。

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

☎(5272)0303(24時間)

FAX(5285)8080

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

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 分館分室4階) ☎(5273)4207

区の指定医療機関で健康診査を受けられます。詳しくは、右下記ご案内センターへお問い合わせください。

対象 区内在住で次のいずれかに該当する方(令和6年3月31日時点の年齢)

▶16歳～39歳の方(学校・勤務先で健診を受ける機会のない方)

▶40歳～74歳で新宿区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歳で新宿区国民健康保険以外の健康保険(健康保険組合・共済組合・協会けんぽ・国民健康保険組合等)に加入している方(被扶養者を含む)の健康診査は、各保険者が実施します。詳しくは、加入している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



※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

受診には令和5年度の健康診査受診券が必要です。対象の方で健康診査受診券をお持ちでない方は、下記ご案内センターへ請求し、お取り寄せください。

▶①区の指定医療機関を確認・予約…健康診査受診券に同封の「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(下二次元コード)をご確認の上、医療機関へ直接ご予約ください。

▶②受診…健康診査受診券と国民健康保険証等をお持ちください。

▶③結果説明…後日、受診した医療機関から対面等で通知します。



健康診査受診券の請求・健康診査に関するお問い合わせはこちらへ

新宿区健康診査ご案内センター

★がん検診受診券のご請求・問い合わせはこちらへ

☎(5539)9909

開設期間 1月31日(水)まで(年末年始を除く)

▶月～金曜日午前9時～午後8時

▶土・日曜日、祝日午前9時～午後6時

※同センターから、新宿区国民健康保険の加入等の各種手続きの際にご記入いただいた電話番号に、特定健康診査の受診勧奨の連絡をすることがあります。