



病気の予防

名称	説明	問い合わせ
保健所・保健センター  		
各種健康診査・がん検診  		
①特定健康診査②特定保健指導③非肥満保健指導  	40歳～74歳の新宿区国保加入者について、メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査を行います。健康診査 → P95の中で実施します。 特定健康診査の結果、生活習慣病のリスクが高い方に食事・運動等の生活改善に向けた支援(特定保健指導または非肥満保健指導)を行います。	健康づくり課健診係 TEL 5273-4207 FAX 5273-3930
健康教育 	生活習慣病の予防・健康に関する正しい知識の普及のため、講演会・各種健康教室などを開催しています。	
訪問指導 	健康管理上、訪問指導の必要な方などが対象です。 保健師が家庭を訪問し、療養相談や保健相談を行い、必要に応じて理学療法士・栄養士・歯科衛生士等が在宅での機能訓練方法の指導・栄養指導・口腔衛生指導を行います。	各保健センター → P94
かかりつけ医の紹介 	かかりつけ医が必要な方は、ご相談ください。	健康政策課地域医療係 TEL 5273-3839 FAX 5273-3876
かかりつけ歯科医の案内 	かかりつけ歯科医が必要な方は、ご相談ください。	健康づくり課 健康づくり推進係 TEL 5273-3047 FAX 5273-3930
女性の健康支援センター 	測定機器による健康チェックや、健康に関する図書や雑誌による情報収集などができます。また、女性の健康づくりに関する講座やイベント、女性の産婦人科医師による「女性の健康専門相談」を実施しています。	女性の健康支援センター (四谷保健センター内) TEL 3351-5161 FAX 3351-5166
食育ボランティアの育成 	食育を推進するために、地域等で食育に関する活動に取り組む登録制のボランティアです。登録は随時行っています。 対象 食育に関心のある方 申請方法 健康づくり課健康づくり推進係の窓口又は電話、FAX、郵送	健康づくり課 健康づくり推進係 TEL 5273-3494 FAX 5273-3930
「食」を通じた健康づくりネットワーク 	事業者・個人・団体がネットワークを通じて食育活動の輪を広げることにより、食育の推進を図ります。ネットワークの参加には登録が必要です。登録は随時行っています。 対象 「食」を通じた健康づくりに関する活動に取り組んでいる事業者・個人・団体の方々 申請方法 健康づくり課健康づくり推進係の窓口又は電話、FAX、郵送	
特定給食施設指導 	事業所などの特定給食施設等に栄養管理に関する指導と助言を行っています。	
緊急一時入院病床確保事業 	在宅で療養している方で、かかりつけ医が入院治療を必要と診断したときに、一時的に入院できるように、区内の病院にベッドを確保しています。	健康政策課地域医療係 TEL 5273-3839 FAX 5273-3876
高齢者インフルエンザ予防接種 	満65歳以上の方を対象に予防接種予診票をお送りします。一部自己負担があります(生活保護受給世帯等の方、75歳以上の方は自己負担金額免除)。 60歳～64歳の方で、心臓・じん臓・呼吸器・免疫機能に重度の障害(身体障害者手帳1級程度)があり接種を希望する方は、お問い合わせください。	
高齢者用肺炎球菌予防接種 	接種日現在、65歳の方を対象に予防接種予診票をお送りします。一部自己負担があります(生活保護受給世帯等の方は自己負担金額免除)。今までに肺炎球菌ワクチン(23価)の接種を受けたことがある方は定期予防接種の対象外です。 60歳～64歳の方で、心臓・じん臓・呼吸器・免疫機能に重度の障害(身体障害者手帳1級程度)があり接種を希望する方は、お問い合わせください。	保健予防課予防係 TEL 5273-3859 FAX 5273-3820
風しん第5期予防接種	過去に定期接種を受ける機会がなかった世代(昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれ)の男性を対象に風しんの抗体検査と予防接種を実施しています(費用はそれぞれ無料です)。 風しんの抗体検査を受け、抗体価が低い方は予防接種が受けられます。対象の方にはクーポン券をお送りしますのでお問い合わせください。	

帯状疱疹ワクチン予防接種 	接種日現在、50歳以上の方を対象に令和5年4月1日から帯状疱疹ワクチンの予防接種を実施しています。一部自己負担があります(生活保護受給世帯等の方は自己負担金額免除)。 接種を希望する方には予防接種予診票をお送りしますのでお問い合わせください。	保健予防課予防係 TEL 5273-3859 FAX 5273-3820
新型コロナウイルスワクチン接種 	新型コロナウイルスワクチン接種の最新情報については、区公式ホームページをご覧ください。	新型コロナウイルスワクチン接種対策室 TEL 3208-2222 FAX 5273-4357
感染症の予防 	感染症患者が発生したときに調査し、入院・消毒等の勧告・指示、関係者の健康診断等、感染症のまん延の防止を行っています。	保健予防課予防係 TEL 5273-3859 FAX 5273-3820

HIV・性感染症相談・検査 → P95 
健康ポイント → P95 
ウォーキング → P96 
シニア向け健康づくり → P96  
相談 → P96

衛生

医事衛生 	診療所・歯科診療所・施術所など医療関係施設の開設許可、届け出の受理のほか、医師・歯科医師・看護師など医療従事者の免許申請を受け付けています。	保健所衛生課 医薬衛生係 TEL 5273-3845 FAX 3209-1441
薬事衛生 	以下の申請・届け出の受け付けと医薬品などの適正な管理状況の監視指導を行っています。 ①薬局・医薬品の販売業に関する許可等 ②高度管理医療機器等の販売業・貸与業に関する許可等 ③麻薬小売業、毒物劇物販売業の登録申請等 ④有害物質を含有する家庭用品に関すること	保健所衛生課 環境衛生係 TEL 5273-3841 FAX 3209-1441
環境衛生 	理容所・美容所・クリーニング所・興行場・旅館業・公衆浴場・プール・墓地・特定建築物・水道施設(貯水タンクを有する施設)などの許可・確認・届出事務、施設の衛生管理状況の監視指導を行うほか、区民からの相談もお受けしています。	保健所衛生課 環境衛生係 TEL 5273-3841 FAX 3209-1441
生活衛生 	ダニアレルゲンやホルムアルデヒドなど、快適な住まいに関する相談に応じています。 ○ハチ・ネズミ・衛生害虫の駆除相談 → P147	保健所衛生課 食品保健係 TEL 5273-3827 FAX 3209-1441
食品衛生 	飲食店や食品の製造業・販売業などの営業許可・監視指導を行うほか、食品等の抜き取り検査を行い、違反食品等を排除しています。 食中毒が発生したときは、原因究明や事故の拡大・再発を防ぐ処置を行っています。区民の方からの苦情や相談にも応じています。また、調理師免許の申請などを受け付けています。	保健所衛生課 食品保健係 TEL 5273-3827 FAX 3209-1441

医療費助成

結核 	結核で入院・通院している方の医療費を助成します。	保健予防課予防係 TEL 5273-3859 FAX 5273-3820
B型・C型ウイルス肝炎治療 	B型ウイルス肝炎核酸アナログ製剤治療、B型またはC型ウイルス肝炎のインターフェロン治療、インターフェロンフリー治療が必要と診断された方の医療費を助成します。	各保健センター → P94



B型・C型肝炎ウイルスによる肝がん・重度肝硬変	入院医療または通院医療にかかる医療費の一部を助成します(条件あり)。	各保健センター → P94
がん患者のウィッグ購入等費用助成事業 → P97		
精神疾患 → P97		
難病医療費等助成	パーキンソン病、潰瘍性大腸炎、人工透析が必要な腎不全など、指定された疾病の医療費等を助成します(認定基準あり)。	各保健センター → P94
原子爆弾被爆者等の援護	原子爆弾によって被爆した方などを対象に健康診断や医療給付、手当支給の制度があります。	

公害保健

公害健康被害補償 	公害健康被害認定者の方へ、医療費助成、障害補償費などの補償給付を行っています。 公害医療手帳の記載事項や保険証、振込口座を変更したときは、届け出てください。	健康政策課公害保健係 TEL 5273-3048 FAX 5273-3876
公害保健福祉事業	公害健康被害認定者の方へ、保健師が訪問等により療養支援を行います。また、インフルエンザ予防接種の費用を助成します。そのほか、障害等級2級以上の方には、空気清浄機と吸入器の購入費を補助します。	
大気汚染による気管支ぜん息等医療費助成 	18歳未満で、都内に住所がある期間が1年(3歳未満は6か月)以上の方で気管支ぜん息、慢性気管支炎・ぜん息性気管支炎・肺気腫及びその続発症にかかっている場合に、医療費を助成します。	
公害健康被害予防事業	大気汚染の影響による健康被害を予防するため、個別相談会、講座、ぜん息児向け教室等を開催します。	

石綿(アスベスト)による健康被害の救済 → P97	
---------------------------	--

施設

元気館 	※令和6年度より工事のため休館 健康増進事業と体育館・集会室・サークル室などの施設の貸し出しをしています。 開館時間 午前9時～午後9時(日曜日・祝日等の健康増進事業は午後5時45分まで) 休館日 第2月曜日(祝日等のときは翌日)、12月29日～1月3日	(戸山3-18-1) 地図 → P63 TEL 3202-6291 FAX 3202-6292
--	--	--

四谷保健センター内の集会施設の利用 → P97	
-------------------------	---

病気の予防

→ 保健所・保健センター

	新宿区保健所(地図 → P56) TEL 3209-1111(代表) 健康政策課 第二分庁舎分館1階 健康づくり課 第二分庁舎分館分室4階・5階 衛生課 第二分庁舎3階 保健予防課 第二分庁舎分館1階・分室5階
---	--

○ 牛込保健センター

矢来町6(地図 → P62)	TEL 3260-6231 FAX 3260-6223
----------------	--------------------------------

※現在建設中の牛込保健センター等複合施設完成後、弁天町50に移転予定

○ 四谷保健センター／女性の健康支援センター

四谷三栄町10-16(地図 → P61)	TEL 3351-5161 FAX 3351-5166
----------------------	--------------------------------

○ 東新宿保健センター

新宿7-26-4(地図 → P63)	TEL 3200-1026 FAX 3200-1027
--------------------	--------------------------------

○ 落合保健センター

下落合4-6-7(地図 → P64)	TEL 3952-7161 FAX 3952-9943
--------------------	--------------------------------

休日 土・日曜日、祝日、12月29日～1月3日

窓口時間 午前8時30分～午後5時

保健所は、食品衛生、環境衛生、精神保健、結核・感染症対策などの専門業務を行っています。また、保健センターでは各種健康相談や健診など、地域の皆さんに身近な保健サービスを提供しています。



各種健康診査・がん検診



健康づくり課健診係 TEL 5273-4207 FAX 5273-3930
健康づくり課健康づくり推進係(歯科健康診査) TEL 5273-3047 FAX 5273-3930
各保健センター → P94

各種健診等	対象年齢※	実施場所・申し込み先	申し込み方法など
健康診査(無料)	16歳以上	区指定の医療機関(受診券の申し込みは健康づくり課・各保健センター)	受診券が届きましたら医療機関(一覧は受診券と一緒に送付)にお問い合わせください。16~39歳、40~74歳、75歳以上で対象が異なります。詳しくは健診係へお問い合わせください。
がん検診(有料)	胃がん 胃内視鏡	50歳以上 (2年に1回)	区指定の医療機関(受診券の申し込みは健康づくり課・各保健センター)
	胃がん 胃部エックス線	40歳以上	
	大腸がん(便潜血検査)	40歳以上	
	肺がん 胸部エックス線	40歳以上	
	肺がん 胸部エックス線+喀痰	50歳以上	
	子宮頸がん (子宮頸部細胞診)	20歳以上 偶数年齢女性	
	乳がん (マンモグラフィ)	40歳以上 偶数年齢女性	
前立腺がん(PSA検査)	50歳以上男性	区指定の医療機関(受診券の申し込みは健康づくり課・各保健センター)	健康診査と同時に実施します。健康診査の対象でない方は単独で実施します。
肝炎ウイルス検診(無料)	16歳~39歳	新宿区医師会区民健康センター(検診票の申し込みは保健予防課)	肝炎ウイルス検診のみ実施します。詳しくは、保健予防課(TEL 5273-3859)へお問い合わせください。
	過去に受診歴がない40歳以上	区指定の医療機関(受診券の申し込みは健康づくり課・各保健センター)	健康診査と同時に実施します。健康診査の対象でない方は単独で実施します。
骨粗しょう症予防検診 	20歳以上	各保健センター	区の広報紙(広報新宿)などでお知らせします(有料)。予約制。
歯科健康診査 後期高齢者歯科健康診査	16歳~75歳 76歳以上	区指定の歯科医療機関(受診票の申し込みは健康づくり課)	各歯科医療機関(一覧は区がお送りする受診票に同封)にお問い合わせください(有料)70歳以上は無料。

※年齢は当該年度中に誕生日を迎えた時点での満年齢

HIV・性感染症相談・検査



保健予防課予防係 TEL 5273-3859
FAX 5273-3820

HIV・エイズに関する相談・検査、性感染症(梅毒・クラミジア・B型肝炎ウイルス)の検査を匿名・無料で行っています。検査は予約制で、原則月2回木曜日に実施しています。

区以外でも次の機関でHIV検査が受けられます。

※東京都におけるHIV・性感染症相談・検査

問 都 新宿東口検査・相談室
新宿区歌舞伎町2-46-3 SIL新宿ビル2階
予約受付 TEL 050-3801-5309

予約受付及び検査時間

10時~20時(土日祝含む※年末年始除く)

健康ポイント

健康づくり課健康づくり推進係 TEL 5273-3494
FAX 5273-3930

SHINJUKU♡しんぼ

日常生活の中で歩いた歩数に応じてポイントが付与され、ポイントが貯めると景品獲得のチャンスがある健康づくりのための取り組みです。スマホアプリか区から配布する活動量計でご参加いただけます。※活動量計は定員あり。先着順。

対象 18歳以上

活動量計で参加する場合の申込窓口

健康づくり課健康づくり推進係、各保健センター

しんじゅく健康スタンプラリー

対象施設の利用や健診(検診)受診など健康につながる取り組みでスタンプを集めて応募すると、抽選で景品が当たります。

対象 18歳以上

スタンプカード付き案内チラシ配布場所

各特別出張所、区立図書館、シニア活動館ほか



ウォーキング

健康づくり課健康づくり推進係 TEL 5273-3494
FAX 5273-3930

○ 初心者向けウォーキング教室「いきいきウォーク新宿」

ウォーキング初心者の方を対象に、正しいフォームなどウォーキングの基礎知識を学んだ後、区内のさまざまなエリアを歩く教室を開催しています。詳細は、「広報新宿」やホームページでご確認ください。

○ 健康づくりウォーキングマップ

歩いて楽しい！見どころ満載の多彩なコースを掲載したウォーキングマップを配布しています。

配布場所

健康づくり課健康づくり推進係、各保健センター、各特別出張所等

シニア向け健康づくり

健康づくり課健康づくり推進係 TEL 5273-3494
FAX 5273-3930

○ 新宿区オリジナル筋力トレーニング「しんじゅく100トレ」

「しんじゅく100トレ」は、ゆっくりと繰り返し筋肉に負荷をかけ、日常生活に必要な筋力をアップするためのトレーニングです。ご近所の方で集まって自主グループとして継続的に取り組んでいただけるように、トレーニングの指導や重りバンドの貸与などを行っています。職員が出向いてご説明する出前講座（説明会・筋トレ体験）も随時実施しています。

対象

65歳以上の方を中心とした5人以上のグループ
※個人でお近くのグループに参加希望の方には、個別にご紹介します。詳しくは、お問い合わせください。

区ホームページ



○ 元気アップ訪問相談事業

低栄養などの改善のために医療専門職チームが月1回程度3か月間ご自宅を訪問して、お一人おひとりの生活に合わせた効果的なフレイル予防を提案します。

対象

75歳以上
※健診結果等に基づき、対象の方には個別にご案内をお送りします。

○ 出張！フレイル予防元気アップ講座

地域の集まりやグループに医療専門職チームが講師として伺い、毎日の生活に役立つ健康づくりのコツについてお話しします。詳しくは、お問い合わせください。

対象

65歳以上の方を中心とした5人以上のグループ

区ホームページ



相談

相談名	内容	実施時間	問い合わせ
保健センターの健康相談	生活習慣病・歯周疾患・骨粗しょう症・女性の健康・禁煙など健康に関する個別相談を、保健師・栄養士・歯科衛生士が行います(要予約)。	月～金曜日(祝日等除く) 午前8時30分～午後5時	各保健センター → P94
歯科保健相談	むし歯や歯周病の早期発見と予防のため、歯科相談と歯みがき指導を行うほか、食べ方・飲み込み方などの、口の機能維持・向上に関する指導も実施します。		
栄養相談	健康増進、生活習慣病予防、妊産婦・乳幼児・高齢者などの栄養相談に応じます。		
精神保健相談・うつ専門相談・依存症専門相談	医師や保健師等がこころの病気や依存症、発達障害、若年性認知症などの相談に応じます。		
在宅歯科相談窓口	自宅などに訪問して入れ歯を作ったり、口腔ケア(お口のケア)の仕方を指導する歯科医師等を紹介します。	月～金曜日 午後1時～午後5時 (祝日・年末年始を除く)	新宿区歯科医師会 TEL 3200-5064 FAX 3208-0829 新宿区四谷牛込歯科医師会 TEL 3356-6367 FAX 3356-6368
在宅医療相談窓口	在宅療養に必要な医療・看護・リハビリテーションなどの専門的な相談を、保健師・看護師がお受けします。	月～金曜日(祝日等を除く) 午前8時30分～午後5時	健康政策課地域医療係 TEL 5273-3839 FAX 5273-3876
がん療養相談窓口	相談員(保健師・看護師等)が、がんの治療や療養生活に関する相談に応じます。	月～金曜日(祝日等を除く) 午後1時～午後5時 (受付は午後4時まで) 第4土曜日(祝日の場合は第3土曜日) 午前10時～午後2時 (受付は午後1時30分まで)	暮らしの保健室 TEL 3205-3114 FAX 3205-3115 戸山2-33 都営戸山ハイツ33号棟125

相談名	内容	実施時間	問い合わせ
患者の声 相談窓口 	(病床が19床以下の)区内の診療所・歯科診療所等の医療に関する相談を専用電話でお受けします。 ※医療行為の過失や、因果関係の有無・責任の所在を判定・決定する機関ではありません。 ※診療所・歯科診療所等との紛争の仲介・調停は行いません。	●相談受付時間(電話) 月～金曜日(祝日等を除く) 午前9時～午後5時 (相談時間は30分以内) ※病床20床以上の病院に関する相談は、東京都患者の声相談窓口 TEL 5320-4435(土・日曜日、祝日等を除く午前9時～12時・午後1時～5時)へお問い合わせください。	新宿区保健所 受付専用電話 TEL 5273-3869

医療費助成

がん患者のウィッグ購入費等助成

問 健康政策課地域医療係 TEL 5273-3839
FAX 5273-3876

がん治療に伴う外見(アピアランス)の変化の悩みを抱えている患者が、自分らしく生活できるよう、ウィッグなどの購入やレンタル等にかかる費用を助成します。

対象者 がん治療に伴う外見の変化によって日常生活に支障があり、ウィッグや胸部補整具等を必要とする方

対象品目 ウィッグ、人工乳房、弾性着衣、エピテーゼ等

助成額 購入やレンタル等にかかった実費 上限1回10万円(エピテーゼは20万円) 1人2回まで

申請方法 健康政策課地域医療係の窓口(第2分庁舎分館1階)又は郵送

精神疾患

問 各保健センター → P94

○ 自立支援医療(精神通院)

対象 通院による治療を継続的に必要とする程度の状態の精神障害(てんかんを含む)を有する方

助成額 医療費の自己負担が原則1割となるように助成します(詳しい助成内容についてはお問い合わせください)。

○ 精神障害者保健福祉手帳 → P105

○ 小児精神障害者入院医療費

対象 東京都内に住民登録のある満18歳未満で、小児精神病で精神科病床に入院している方(満20歳に達する誕生日の末日まで延長可能)

助成額 各種保険給付を適用した自己負担分の全額(ただし、入院時の食事療養費の標準負担額は助成対象外となります)

公害保健

石綿(アスベスト)による健康被害の救済

問 健康政策課公害保健係 TEL 5273-3048
FAX 5273-3876

独立行政法人環境再生保全機構
TEL 0120-389-931 FAX 044-520-2193

石綿(アスベスト)による健康被害を受けられた方とご遺族で、労災補償等の対象にならない方に対し、認定の申請や、医療費・特別遺族弔慰金等の給付の請求を受け付けています。

対象疾病は石綿を吸入したことにより発症した①中皮腫②肺がん③著しい呼吸機能障害を伴う石綿肺④著しい呼吸機能障害を伴うびまん性胸膜肥厚です。

救済の認定、各種給付金の支給などは「独立行政法人環境再生保全機構」が行います。

施設

四谷保健センター内の集会施設の利用

問 四谷保健センター業務係
TEL 3351-5164(集会室専用)

健康の保持及び増進に関する活動、コミュニティ活動、文化的活動の場としてご利用いただけます。登録をした団体(利用前に要登録・登録要件あり)は、一般利用に優先して施設の利用予約ができ、利用料金も安くなっています。

利用時間 午前9時～午後10時

利用申込み 下記の期間に四谷保健センターにお申し込みください。

登録団体 利用月の3か月前の月の第4土曜日(午前9時～9時30分。12月は第3土曜日)～利用日※

一般利用 利用月の2か月前の月の同日(2か月前に同じ日がないときはその翌月の1日。2か月前の同じ日が休館日のときはその翌開庁日)～利用日※

※当該日が土・日曜日、祝日のときは、当該日の直前の平日午前8時30分～午後5時

休館日 年末年始(12月29日～1月3日)、5月、8月、11月、2月の第2日曜日