

8月の保健センター等の教室・相談

母子関係の事業に参加されるときは、母子健康手帳をお持ちください。

予約制のものは7月8日(月)から受け付けます

事業名	担当	日	時間	内容
はじめて・ ここにこ 歯科相談	牛込	1(木)★・8(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) ★…ここにこ歯科相談(2歳児)
	四谷	2(金)○・30(金)★		
	東新宿	5(月)○・19(月)★		
	落合	13(火)○・27(火)★		
もぐもぐごっ くん歯科相談	四谷	2(金)	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
母親学級	牛込	15(木)・22(木)	13:30～16:00	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
	東新宿	3(土)・10(土)	9:30～12:00	
育児相談	牛込	9(金)	9:00～10:00	個別相談(1歳の誕生日の月末までの乳幼児)
	四谷	1(木)	9:00～11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	23(金)	9:00～10:00	個別相談(1歳の誕生日の月末までの乳幼児)
	落合	7(水)	13:00～14:00	個別相談(1歳の誕生日の月末までの乳幼児)
はじめまして 赤ちゃん応援 教室 (産婦クラス)	牛込	30(金)	13:30～15:30	▶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、ストレッチなど(希望者に乳頭チェックあり)
	四谷	1(木)		
	東新宿	15(木)		
	落合	21(水)		
(妊婦クラス)	四谷	1(木)		
離乳食講習会	牛込	20(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	19(月)		
	落合	2(金)		
1歳児食事 講習会	牛込	8(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 ※上記○のはじめて歯科相談と同時開催。
	四谷	2(金)		
	東新宿	5(月)		
	落合	13(火)		

★★★★★★ 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
骨粗しょう症 予防検診	牛込	27(火)	9:00～10:30	予約制。20歳以上対象(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
	東新宿	7(水)		
	落合	1(木)		
女性の健康 専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	30(金) 産婦人科全般	14:30～16:30	予約制。女性の産婦人科医師などの個別相談。思春期から更年期の女性のからだや婦人科系の症状、妊娠や不妊などについて相談できます。 ※オンライン申し込みも受け付けています。
		27(火) 更年期専門	17:30～19:30	
精神保健相談	牛込	27(火)	14:15～16:30	予約制。精神科医師による思春期～高齢期(認知症を含む)のこころの相談
	四谷	16(金)	14:00～16:15	
	東新宿	19(月)	13:45～16:00	
	落合	29(木)	9:15～11:30	
依存症相談	牛込	5(月)	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	5(月)	13:30～15:00	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	5(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	19(月)		
	東新宿	14(水)		
	落合	6(火)		
健康相談 (生活習慣病や 歯周病予防に 関する相談)	牛込	27(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。
	東新宿	7(水)		
	落合	1(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 8月24日(土)午前9時30分～12時、午後1時～3時30分(いずれも同じ内容)

会場 四谷保健センター

問合せ (株)メディカル・コンシェルジュ ☎080(4818)7222(日曜日、祝日等を除く午前9時～午後6時) <https://medical.webcas.net/form/pub/papamama/2024>



夜間にお子さんが急病になったら

●しんじゅく夜間こども診療室
(戸山1-21-1、国立国際医療研究センター病院内) ☎・FAX(6228)0713
診療時間(小児科) ▶月～金曜日午後7時～10時、▶土・日曜日、祝日午後6時～10時(受け付けは午後9時30分まで)
※保険証等をお持ちください。できるだけ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)・FAX(5285)8080
●医療情報ネット(ナビイ)
(右二次元コード。 <https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp>)



がん検診を受診しましょう

日本人のおよそ2人に1人ががんにかかると言われています。がんは、早期発見・早期治療が重要です。定期的ながん検診を受診しましょう。

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

受診期間 令和7年3月31日(月)まで
※胃内視鏡検査は令和7年1月31日(金)までです。
受診期間終了間近になると大変混み合います。早めを受診してください。

受診場所 区の指定医療機関
※検診の流れ ステップ2をご覧ください。



①受診券の請求



②健(検)診実施医療機関一覧

区のがん検診一覧

下表のがん検診は、自費で受診する場合の1割程度の金額で受診できます。

検診種別	対象(区内在住の方)	自己負担金額	
胃がん	胃内視鏡検査(胃カメラ)	50歳以上で令和5年度に胃内視鏡検査を受診していない方(胃部エックス線検査は40～49歳の方も受診可)	2,000円
	胃部エックス線検査(バリウム)		1,900円
大腸がん(便潜血検査)	40歳以上	600円	
肺がん	胸部エックス線検査	40歳以上	900円
	胸部エックス線+喀痰細胞診	50歳以上で喫煙指数の高い方★1	1,200円
子宮頸がん(子宮頸部細胞診)	20歳以上で偶数年齢の女性★2	900円	
乳がん(マンモグラフィ)	40歳以上で偶数年齢の女性★2	800円	
前立腺がん(PSA検査)	50歳以上の男性で希望する方★3	200円	

★1…喫煙指数(1日の平均喫煙本数×過去の喫煙含む喫煙年数)が600以上の方
★2…奇数年齢でも令和5年度未受診であれば受診可
★3…健康診査対象の方は、健康診査と同時実施となります。健康診査受診時に「前立腺がん検診も受診希望」と医療機関にお伝えください。健康診査対象ではない方は、受診券の請求が必要です。詳しくは、お問い合わせください。
◎年齢は令和7年3月31日(月)時点での満年齢です。
◎令和6年度特別区民税非課税世帯の方は、事前に手続きいただくことで、自己負担金額が免除になる制度があります。詳しくは、お問い合わせください。

検診の流れ

ステップ1 がん検診受診券を確認 受診券をお持ちの方は、ステップ2をご覧ください。お持ちでない方は受診券を請求してください。 受診券の請求方法 ▶電話・窓口…問合せ先へ「がん検診受診券を希望」とお伝えください。 ▶インターネット…新宿区ホームページ(上①二次元コード)からお申し込みください。
ステップ2 区の指定医療機関に直接予約 健(検)診実施医療機関一覧から医療機関を選び、直接医療機関へご予約ください。 健(検)診実施医療機関は、新宿区ホームページの健(検)診実施医療機関一覧(上②二次元コード)または「健康診査・がん検診のご案内」(受診券と同封の冊子)に掲載しています。
ステップ3 受診する 当日、受診券・健康保険証等をお持ちの上、予約した医療機関においでください。
ステップ4 結果の説明 受診した医療機関から受診結果をお知らせします。「要精密検査」と判定されても、実際にがんであるとは限りません。必ず精密検査を受けましょう。精密検査で、がんの早期発見につながる可能性があります。

