

★★★★★★保健だより各事業の問い合わせ先★★★★★★

- 新宿区保健所(健康推進課) ☎(3209)1111 〒160-8484歌舞伎町1-4-1
- 新宿区保健所(衛生課・保健予防課) ☎(3209)1111 〒160-0022新宿5-18-21
- 牛込保健センター ☎(3260)6231 〒162-0851弁天町50
- 四谷保健センター ☎(3351)5161 〒160-0004四谷4-17
- 西新宿保健センター ☎(3369)7151 〒160-0023西新宿7-5-8
- 落合保健センター ☎(3952)7161 〒161-0033下落合4-6-7
- 区民健康センター ☎(3208)2222 〒160-0022新宿7-26-4

保健だより

2月の健康相談

区民健康センター事業		
健康相談	月～金曜日	午前9時～10時30分受付
健康診査	月～金曜日	午前9時～10時30分受付
骨粗しょう症検診	月・火・木・第1・3・5金曜日	午前9時～10時30分受付
胃がん検診	水曜日	午後1時受付
大腸がん検診(便潜血反応検査)	水曜日	午前8時45分～9時30分受付
子宮頸部がん検診	月～金曜日	午前9時～10時30分受付
肺がん検診	水曜日	午後1時受付
前立腺がん検診	月～金曜日	午前9時～10時30分受付
総合健診(健康診査・がん検診)	火曜日	午前8時30分～9時45分受付
日曜総合健診・がん検診	年6回(詳しくは後日「広報しんじゅく」でお知らせします)	
日曜健診	毎月第3日曜日	午前8時30分～10時受付

精密検査	午前		午後	
	月	火	水	木
腹部超音波検査			循環器(心電図)検査、消化器X線検査、CT検査・ヘリカルCT肺がん検査(☆)	循環器(心電図)検査、呼吸器検査
胃内視鏡(胃カメラ)検査			婦人科検査(☆)、消化器X線検査、アレルゲン検査	循環器(心電図)検査、呼吸器検査
大腸肛門科検査			消化器X線検査、腹部超音波検査(第2・第4)	消化器X線検査、腹部超音波検査(第2・第4)
脳波検査、CT検査・ヘリカルCT肺がん検査(☆)、胃内視鏡検査(第2・第4)				

検査は予約制で、健康診査以外原則として有料です。検査は予約制で、健康診査以外原則として有料です。検査は予約制で、健康診査以外原則として有料です。検査は予約制で、健康診査以外原則として有料です。

日曜日・祝日・年末年始に病気になるたら
▼午前9時～午後5時：休日急患テレホンセンター
▼午後5時～10時：休日夜間診療

健康案内
ひまわり ☎(5272) 0303 (24時間対応)

保健センター事業

事業名	担当	日	時間	内容	
歯科衛生相談	牛込	5木	13:30～15:00	予約制。 ◎印…はじめて歯科相談(1歳児) ★印…ここに歯科相談(2歳児) むし歯予防等の相談・歯磨きの仕方 無印…一般歯科相談 歯や歯ぐき等の相談・歯磨きの仕方	
		12★・19◎(木)	9:00～10:30		
	四谷	20◎・27★(金)	13:30～15:00		
	西新宿	4◎・18★・25木			
落合	3◎・10★(火)	9:00～10:30			
	17火	13:30～15:00			
もぐもぐごっくん歯科相談	四谷	20金	13:30～15:00	予約制(乳幼児対象)。専門の歯科医による口の機能についての相談	
	落合	3火	9:00～10:30		
母親学級	牛込	5・12・19木	13:30～16:00	3日制。予約制。もぐもぐ・安産のための実習、歯の健康と栄養の話、塩分測定	
	西新宿	4・18・25木			
育児相談	牛込	25木	13:30～14:00	個別相談(1歳未満)	
			14:00～14:30	個別相談(1歳～3歳)	
			14:30～15:30	ふれあいグループ(4～12か月児の子育て情報交換)	
	四谷	4火	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)	
	西新宿	5木	10:30～11:30	【会場】百人町児童館	個別相談とグループワーク
		12木	10:30～11:30	【会場】北新宿第一児童館	
落合	25木	10:00～11:30		まめっこ(4～10か月児の子育て情報交換)	
育児・おっぱい相談	西新宿	17火	13:30～14:30	保健師・助産師・栄養士の個別指導。おっぱい相談は予約制。	
育児(双子の会)	落合	10火	10:00～11:30	子育て情報交換(初めての方はお問い合わせください)	
はじめまして赤ちゃん応援教室	牛込	3火	13:30～15:00	予約制。 妊娠している方と4か月くらいまでのお子さんのお母さんの育児体験教室	
	西新宿	17火	13:30～15:30		
	落合	24火			
四谷	4火	13:30～15:30	妊娠している方(予約制)と20年11月生まれのお子さんのお母さん(個別通知制)の育児体験教室		
	離乳食講習会	牛込	17火	6～7か月児。予約制	
四谷	13金	13:30～15:30			
落合	12木				
精神保健相談	牛込	9月・23月	13:30～15:45	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	13金	14:00～15:30		
	西新宿	9月	13:15～15:30		
		20金	9:15～11:30		
	落合	4火	9:30～11:45		
6金	14:15～16:30				
パーキンソン体操教室	西新宿	2月	13:30～15:30	パーキンソン病の方とその家族対象 運動療法と患者・家族の交流	
	落合	20金			
訪問指導	牛込	2月・16月	13:30～15:30	予約制。 理学療法士・作業療法士の訪問によるリハビリ等に関するアドバイス・実技指導。 ※管理栄養士・歯科衛生士の訪問による栄養・歯科に関するアドバイス・実技指導は随時実施。予約制。	
	四谷	12木・26木			
	西新宿	4火・16月			
	落合	13金・27金			

※母子関係の事業には母子健康手帳をお持ちください。

※総合健診・日曜総合健診等のがん検診に子宮頸部がん検診は含まれません。健康診査と併せて、50歳以上の男性の希望者に前立腺がん検診を実施しています。肝炎ウイルス検査を実施していません(過去に受けたことがない方は無料)。日曜健康診査を年11回実施しています。詳しくは、お問い合わせください。

口腔機能向上指導者養成講座

【日時】2月15日(日)午前9時30分～午後4時30分
【会場】区役所第1分庁舎7階職員研修室

【対象】区内在住・在勤または区内での活動を希望する歯科衛生士・言語聴覚士・看護師の方、区内の通所介護事業所に勤務する方、20名

【内容】講義と実習により、高齢者施設等で口腔機能向上支援プログラムを実施する技術を習得。修了者には、修了証をお渡しします(平野浩彦・東京都老人医療センター歯科医師、関口晴子・東京都老人総合研究所歯科衛生士)

【費用】無料
【申込み】電話かファックス(氏名・自宅または勤務先の住所・電話番号を記入)で健康推進課地域保健係(本庁舎7階) ☎(5273) 3494・FAX(5273) 3494

マタニティーセミナー

●産前・産後のボディケア

【日時】2月20日(金)午後1時30分～3時30分

【対象】妊娠5～8か月くらいの方、20名

【内容】妊娠後期・産後の運動と過ごし方、骨盤ケア

【持ち物】母子健康手帳

【会場・申込み】電話で四谷保健センター(四谷4-17) ☎(3351) 5161へ。先着順。予約制。

日曜健康診査・がん検診(第6回)

日曜日に、健康診査と各種がん検診(希望する方)が同時に受診できます(日曜総合健診)。

【日時】3月8日(日)午前8時30分から受け付け(電話予約は2月6日(金)午前9時から)

※健康診査の受診を希望する40歳以上(昭和44年3月31日以前の生まれ)の方は、お手元に健康診査票を用意して予約してください。お持ちでない方は、電話で健康推進課地域保健係 ☎(5273) 3047に請求してください。

【対象】区内在住で、健康診査は16歳以上(40歳～74歳は新宿区の国民健康保険に加入している方)、がん検診は20歳以上で、いずれも平日に受診できない方、25名程度(胃がん検診は12名程度、前立腺がん検診は50歳以上の男性の方)

【内容】健康診査：問診・内科診察・身体計測・血圧測定・検尿・心電図・血液検査、希望できる追加検査：胃・大腸・肺・前立腺がん検診、骨粗しょう症検診、B型C型肝炎ウイルス検査。65歳以上の方は胸部X線撮影あり

【費用】健康診査は無料。胃・大腸がん検診2千400円、肺がん検診2千円、前立腺がん検診2千円、骨粗しょう症検診3千円。肝

健康部(保健所)事業

事業名	日	時間・会場	申込み	内容
認知症専門相談	13金	14:00～16:15 新宿区保健所	各保健センター保健サービス係へ。	予約制。認知症の心配や介護でお困りの家族の方・ケアスタッフの相談に専門医が応じます。
専門医によるぜん息予防・アレルギー相談(15歳未満対象)	26木	13:30～16:00 牛込保健センター	健康推進課公保健係 ☎(5273)3048へ。	予約制。専門医・保健師・栄養士によるぜん息、アトピー性皮膚炎などのアレルギー症状等の相談。

※診断書を発行していた「健康診断(有料)」は19年度で終了しました。【問合せ】保健予防課予防係 ☎(5273) 3859へ。

地域の猫と上手に付き合う

野良猫のふん尿被害や鳴き声への苦情、世話をめぐる相談が多く寄せられています。地域の猫と上手に付き合うために、区の取り組みをご利用ください。

【問合せ】衛生課管理係(第2分庁舎3階) ☎(5273) 3148へ。

猫なんでも苦情相談会

猫をめぐる近隣トラブルの解決に向けた相談会です。区保健所職員とボランティアの相談員が個別にお受けします。ご希望の方は、当日直接、会場へおいでください。

【日時】2月11日(祝)午後1時～4時

【会場】大久保地域センター(大久保2-12-17)へ。

※駐車場はありません。車での来場はご遠慮ください。

猫の去勢・不妊手術費助成金申請はお早めに

●飼い主の方野良猫の世話をしている方へ

同助成金の20年度の申請は、2月27日(金)で締め切ります。2月中旬に申請した方は、3月31日(火)までに手術を済ませてください。

なお、21年度の申請は、4月1日(水)から受け付けます。

炎ウイルス検査は原則として有料(これまでに受けたことのない方は無料)

【会場・申込み】電話で区民健康センター(新宿7-26-4) ☎(3208) 2222へ。先着順。