

★★★★★★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

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

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
☎(3208)2222

健康案内
ひまわり ☎(5272)0303
(24時間対応)

※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。

専門医による物忘れ相談
【日時】3月10日(火)午後2時～4時
【対象】区内在住で物忘れでお悩みの方、4名程度
【内容】個別相談(櫻井博文・東京医科大学病院老年病科医師)
【会場・申込み】電話で保健予防課保健指導係(第2分庁舎3階)☎(5273)3862へ。先着順。

ホワイト歯つむぎ講座
●歯を大切に
ハッピーに過ごそう
【日時】3月14日(土)午前10時～11時30分
【対象】区内在住の方、30名程度
【内容】虫歯や歯周病予防の話し・歯磨き実習、歯周病の傾向をみる唾液検査(成瀬英子・歯科医師)
【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。先着順。

心と体のデトックス料理教室
【日時】3月25日(水)午後2時～4時
【対象】区内在住・在勤の方、30名
【内容】健康的な若さを保つためのデトックス(体内から老廃物を取り除く)料理の紹介。試食あり
【費用】無料
【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。先着順。

リウマチ・リハビリ教室
●リウマチによる痛み・変形の予防と軽減のために
【日時】3月27日(金)午後1時30分～3時30分
【対象】関節リウマチまたはその疑いがあると医師に診断されている方、家族の方
【講師】リウマチ専門病院理学療法士
【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。

区民のひろば
費用・申し込み・問い合わせ
掲載行事は区の主催ではありません。日時・会場等は予定です。各主催者に内容をよく確認の上、ご自分の責任で参加してください。
【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階)☎(5273)4064へ。
★催し・講座★
◆フラダンス無料体験 3月15日(日)・29日(日)午後3時～5時、牛込笹岡地域センターで。動きやすい服装でおいでください。定期活動あり(原則として毎月第1・第3日曜日午後1時～3時)。☎当日直接、会場へ。各日先着30名。☎アノイ・オカ・プーヴァイ神楽坂・田中☎(3269)5656

★サークル紹介・会員募集★
◆健康ストレッチ 毎月4回水曜日午前10時～11時30分、高田馬場シニア活動館で。ひざ痛・腰痛予防に。新宿いきいき体操も実施。無料体験あり。☎月3,000円。☎エンジョイ3Bストレッチ・山下☎(3368)0975
◆ボイストレーニング・歌唱 毎月第1～第3木曜日午後1時～3時(合唱)、3時～5時(個人レッスン)、若松地域センターで。演歌・シャンソン・ポップス・カンツォーネ。☎入会金1,000円、合唱は月3,000円、個人レッスンは月6,000円。☎午前中に木蓮の会・米澤☎(3353)1338
◆写真 毎週水曜日午後2時～4時、赤城生涯学習館で。写真撮影の基礎学習。撮影会・写真展等への参加あり。特に中高年の初心者歓迎。☎月4,000円。☎午後7時以降にフォトサークル写交・林☎(3953)6168
◆俳句 毎月第2日曜日午後1時から、戸山ハイツ30号棟集会所(戸山2)で。有季定型の伝統俳句。初心者歓迎。☎月500円。☎みどり俳句会・松本☎(3919)7844
◆韓国語 毎月第1・第3土曜日午後2時～4時、大久保地域センターで。韓国語会話を食文化等を通して学ぶ。☎入会金1,000円・月3,000円。☎トッポキ会話クラブ・斉藤☎(3738)9012

保健だより

3月の健康相談

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	12★・19○(休)	9:00～10:30	予約制。 ◎印…はじめて歯科相談(1歳児) ★印…ここにこ歯科相談(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
		5休		
	四谷	6○・13★・27(金)	13:30～15:00	
	西新宿	4○・11★・18(火)		
もぐもぐごっくん歯科相談	牛込	19休	9:00～10:30	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
	西新宿	4休	13:30～15:00	
母親学級	四谷	6・13・27(金)	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
	落合	3・10・17(火)		
育児相談	牛込	18休	13:30～14:00	個別相談(1歳未満) 個別相談(1歳～3歳) ふれあいグループ(4～12か月児の子育て情報交換) さくらんぼくらぶ(子育て情報交換) 【会場】西新宿こども館 【会場】高田馬場第二児童館 【会場】百人町児童館 まめっこ(4～10か月児の子育て情報交換)
			14:00～14:30	
			14:30～15:30	
	四谷	4休	9:30～11:30	
	西新宿	2休	10:30～11:30	
		4休	10:30～11:30	
落合	18休	10:00～11:30		
育児・おっぱい相談	西新宿	17休	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休	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休	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 妊娠している方(予約制)と20年12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
	西新宿	17休		
	落合	24休	13:30～15:30	
	四谷	4休		
離乳食講習会	牛込	17休	13:30～15:30	6～7か月児。予約制
	西新宿	9休		
	落合	25休		
精神保健相談	牛込	9休・23休	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	2休・27(金)	14:00～15:30	
	西新宿	2休	13:15～15:30	
	落合	13休	9:15～11:30	
パーキンソン体操教室	西新宿	2休	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	13休		
訪問指導	牛込	2休・16休	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休・19休		
	西新宿	4休・16休		
	落合	6休・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。

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	6休	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)	27(金)	13:30～16:00 西新宿保健センター	健康推進課公害保健係☎(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。

元気館「低負荷バランス体操教室」 4月～6月コース

【日時・コース】右表のとおり
【対象・内容】主に高齢者の方向けの軽体操プログラム。バランスパッド・ボールなどを使用した筋力向上と転倒しにくい体づくり、物忘れ予防のための体操・ゲームほか
【費用】①は3,600円・②～⑤は4,800円
【持ち物】室内用運動靴・タオル・飲み物。
【会場・申込み】電話で午前9時～午後5時に元気館(戸山3-18-1)☎(3202)6291へ。各コース先着15名。毎月第2日曜日休館。

コース	日程
① 月曜コース(全9回)	4月6日～6月29日(休館日:5月4日を除く)
② 火曜コース(全12回)	4月7日～6月30日(5月5日を除く)
③ 水曜コース(全12回)	4月1日～6月24日(4月29日を除く)
④ 木曜コース(全12回)	4月2日～6月25日(4月30日を除く)
⑤ 金曜コース(全12回)	4月3日～6月26日(5月1日を除く)

①は午前10時～11時、②④⑤は午前9時30分～10時30分、③は午前コースは午前10時40分～11時40分、午後コースは午前11時50分～午後0時50分(午前・午後のいずれかのみ参加可)。血圧等測定のため開始時刻の15分前に集合。