

★★★★★★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
(4月20日(月)から☎(3209)1111 〒160-0022新宿5-18-21)
- 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

4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	9・16★・23○(木)	9:00～10:30	予約制。 ○印…はじめて歯科相談（1歳児） ★印…ここにこにこ歯科相談（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
	四谷	10○・17★・24(金)	13:30～15:00	
	西新宿	8○・15★・22(火)	13:30～15:00	
もぐもぐこっくん歯科相談	四谷	10(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	7(火)	9:00～10:30	
	牛込	9・16・23(木)	13:30～16:00	
母親学級	牛込	9・16・23(木)	13:30～16:00	3日制。予約制。もく浴・安産のための実習、歯の健康と栄養の話、塩分測定
	西新宿	8・15・22(火)		
育児相談	牛込	22(火)	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	8(火)	9:30～11:30	
	落合	22(火)	10:00～11:30	
育児・おっぱい相談	西新宿	14(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。
	牛込	7(火)	13:30～15:00	
はじめまして赤ちゃん応援教室	西新宿	14(火)	13:30～15:30	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
	落合	28(火)		
	四谷	8(火)		
離乳食講習会	牛込	14(火)	13:30～15:30	6～7か月児。予約制
	四谷	16(木)		
	西新宿	20(月)		
精神保健相談	牛込	13(月)・27(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	24(金)	14:00～15:30	
	西新宿	6(月)	13:15～15:30	
うつ専門相談	四谷	22(火)	13:30～15:30	予約制。 精神科医師による相談
	西新宿	6(月)	13:30～15:30	
	落合	17(金)		
訪問指導	牛込	6(月)・20(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	9(木)・23(木)		
	西新宿	15(水)・27(月)		

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	午後1時受付
がん検診	胃がん検診	水曜日 午前8時45分～9時30分受付
	大腸がん検診(便潜血反応検査)	月～金曜日 午前9時～10時30分受付
	子宮頸部がん検診	水曜日 午後1時受付
	肺がん検診	月～金曜日 午前9時～10時30分受付
	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(健康診査+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	詳しくは後日、「広報しんじゅく」でご案内します。	

※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す(過去に受けたことがない方は無料)。詳しくは、お問い合わせください。

日時	会場	内容
① 5月14日(木) 午後1時30分～3時30分	落合保健センター	講演「効果バツグン!ガッテン流メタボ改善指南」(北折一・NHKためしてガッテン専属ディレクター)
② 4月8日(木)、5月13日(水)・20日(水)・27日(水) 午後1時30分～3時	元気館(戸山3-18-1)	名人に教わるエクササイズ(運動指導員)、食事・生活の話(保健師・栄養士)ほか
③ 4月15日(水)・22日(水)、6月3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水) 午後2時～3時	元気館	名人に教わるエクササイズ(運動指導員)
④ 7月1日(水) 午後1時30分～3時30分	落合保健センター	栄養教室「ちょっとした工夫でカロリーダウン」と試食(栄養士)

楽しく運動!スリムアップ教室
【日時・会場・内容】左表のとおり。
【対象】区内在住の方(運動制限がなく全日程参加できる方を優先)、30名
※①の講演会のみ参加も可(全日程参加の方と併せて40名)
【費用】無料
【申込み】電話で落合保健センターへ。先着順。

プレママ・プレパパクラス
●初めて赤ちゃんを迎えるご夫婦へ
【日時】4月11日(土)午前9時30分～12時
【内容】実習「おふろの入れ方」と講演「二人で学んで生かせるお産と育児」先輩パパでもある医師からのアドバイス
【持ち物】母子健康手帳
【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。先着25組。

おじいちゃん・おばあちゃん学級
●もつすぐお孫さんを迎える方、すでに孫育て真っ最中の方へ
【日時】4月24日(金)午後1時30分～4時30分
【内容】実習「もく浴人形を使ってお風呂に入れてみよう」、講演「いまどきの妊娠・出産・子育て事情」力強い助っ人になるために(助産師)
【持ち物】エプロン
【会場・申込み】電話で落合保健センターへ。

定期集合注射会場(東京都獣医師会新宿支部加盟動物病院)

会場名	所在地	電話番号	会場名	所在地	電話番号
木村動物病院	馬場下町50	(3203)0011	黒田獣医科病院	中落合3-24-16	(3954)2733
市ヶ谷動物病院	市谷柳町25、宮坂ビル1階	(3269)1299	林田動物病院	上落合2-27-10	(3362)8650
新宿動物病院	新宿7-11-5、けやきHOUSE2階	(5272)1323	ヨシザワ動物病院	西落合4-17-12	(3951)5780
エンドー動物病院	北新宿3-9-3	(3371)7182	小滝橋動物病院	百人町4-9-2、第二浅美ビル1階	(5332)6866
アーバン動物病院	大久保2-3-16、サニー大久保102号	(3204)1323	牛込犬猫病院	南山伏町2-15	(3268)8059
辻記念動物病院	高田馬場1-20-2	(3200)0076	相川動物医療センター	西落合4-3-1	(5988)7888
ワトソン動物病院	西早稲田1-11-8、ピラ早稲田1階	(3200)1098	花園動物病院	新宿1-25-11-105	(3352)2115
藤木獣医科病院	西早稲田2-21-6	(3200)1715	キタムラ動物病院	早稲田鶴巻町556、マンション暁1階	(3203)1190
久島動物病院	西早稲田3-14-10	(3203)6669	わせだ動物病院	早稲田鶴巻町110	(3207)9511

犬の登録と狂犬病予防注射を
犬の飼主の方には、犬の登録と年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。
●犬の登録(鑑札の交付)
衛生課・特別出張所で受け付けます。
【費用】登録手数料:1頭3千円
●狂犬病予防注射(定期集合注射)
【日時】4月13日(月)～17日(金)午後1時～3時
【会場】定期集合注射会場(左表のとおり)
【費用】注射料金:3千円(右記期間中)、注射済票交付手数料:50円、登録手数料:3千円、鑑札再交付手数料:千600円
※注射済票は、4月13日(月)のみ会場で交付。そのほかは5月下旬にお送りします。
※期間中に来られない方は、動物病院等で注射を受け、獣医師発行の証明書を衛生課・特別出張所へお持ちください。
【問合せ】衛生課管理係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3148へ。