

★★★★★★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・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

5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	7・14★・21○(木)	9:00～10:30	予約制。 ◎印…はじめて歯科相談(1歳児) ★印…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	8○・15★・22(金)	13:30～15:00		
	西新宿	13○・20★・27(水)			
	落合	12○・19★・26(火)	9:00～10:30		
もぐもぐごっくん歯科相談	牛込	21(木)	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	13(水)	13:30～15:00		
母親学級	四谷	8・15・22(金)	9:30～12:00	予約制。もく浴・安産のための実習、歯の健康と栄養の話、塩分測定など。 ●平日は3日制(四谷・落合) じっくり学習したい方向け ●土曜日は2日制(西新宿) 平日コースをコンパクトにしました。 ※時間を午前中に変更しています。	
	西新宿	9(土)・23(土)※			
	落合	12・19・26(火)	13:30～16:00		
育児相談	牛込	27(水)	13:30～14:00	個別相談(1歳未満)	
	四谷	13(水)	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)	
	西新宿	13(水)	10:30～11:30	【会場】高田馬場第二児童館	個別相談とグループワーク
		14(木)	10:30～11:30	【会場】北新宿第一児童館	
		18(月)	10:30～11:30	【会場】西新宿児童館	
		28(木)	10:30～11:30	【会場】百人町児童館	
	落合	20(水)	10:00～11:30	まめっこ(5～10か月児の子育て情報交換)	
	すこやか子ども発達相談	四谷	19(火)	14:00～16:00	予約制。小児科専門医による発達相談。申し込みは地区の保健センターへ。
	育児・おっぱい相談	西新宿	19(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	19(火)	13:30～15:00	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	12(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	19(火)			
	落合	27(水)	13:30～15:30		
離乳食講習会	牛込	13(水)	13:30～15:30	6～7か月児。予約制	
	西新宿	18(月)			
落合	22(金)				
精神保健相談	牛込	11(月)・25(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	22(金)			
	西新宿	11(月)	13:15～15:30		
	落合	15(金)	9:15～11:30		
うつ専門相談	西新宿	11(月)	13:15～15:30	予約制。精神科医師による相談	
	落合	15(金)	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	
訪問指導	牛込	11(月)・25(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	14(木)・28(木)			
	西新宿	13(水)・25(月)			
	落合	8(金)・22(金)			

※母子関係の事業には母子健康手帳をお持ちください。

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
がん検診	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(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。	

検査は予約制で、健康診査以外は原則として有料です。
 (☆)以外の精密検査は事前に健康相談を受けていただきます。
 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
 ☎(3208)2222

東京都医療機関案内ひまわり ☎(5272)0303 (24時間自動応答)

若がり講座 (3日制)

●地域の仲間と元気をキープ

【日時・内容】話と実技。
 ▼①5月14日(木)：予防できる認知症の話「脳は使つて鍛えよう」(保健師)、
 ▼②21日(木)：案外知らない口の働きや食生活のコツ「しっかりかんでおいしく食べよう」(栄養士・歯科衛生士)、
 ▼③28日(木)：家でもできる運動「いつまでも元気に歩こう」(理学療法士)、
 ▼④「(理)学療法士」も午後2時～4時

【会場】大久保地域センター(大久保2-12-17)
 【対象】区内在住の65歳以上で3日も参加できる方、30名
 【申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。
 6月は落合第一地域センターで開催します。

からだにやさしい漢方

●女性の悩みを漢方で解決

【日時】5月18日(月)午後2時30分～4時30分
 【対象】区内在住・在勤の方、50名
 【講師】辻内優子(ポレポレクリニック院長・都立墨東病院女性専用外来非常勤医師)
 【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。

育児講演会

●イヤイヤ期(反抗期)の育て方

【日時】5月18日(月)午前10時～11時30分
 【対象】区内在住で1歳7か月～3歳未満のお子さんと保護者の方
 【内容】心理士の話「上手に乗り切るイヤイヤ期」

体験型マタニティーセミナー

●妊婦のための知って得する整体講座

【日時】5月20日(水)午後1時30分～3時30分
 【対象】区内在住で妊娠中の方

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

【日時】5月29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

国民生活基礎調査にご協力を

施策の基礎資料とするため、厚生労働省が毎年実施しています。
 【調査事項】6月4日時点での世帯の状況(保健・医療・福祉・年金・所得等)
 【対象地区】北新宿4-1-11、8-21、中落合3-3-9、矢来町58-60、62、64、河田町3-51(東急ビュレレジデンス市ヶ谷河田町36-41階)
 【調査方法】5月初旬から身分証を携帯した調査員が調査票を配布し、後日回収します。
 【問合せ】健康推進課健康企画係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3494

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(水)	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)	21(木)	13:30～16:00 落合保健センター	健康推進課公保保健係 ☎(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