

★★★★★★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

## 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	15★・22○(休)	9:00~10:30	予約制。 ◎印…はじめて歯科相談(1歳児) ★印…にここを歯科相談(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	9○・16★・23(金)	13:30~15:00	
	西新宿	14○・21★・28(休)	9:00~10:30	
	落合	13○・20★(火)	13:30~15:00	
もぐもぐごっこくんと歯科相談	牛込	22(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	14(休)	13:30~15:00	
母親学級	四谷	9・16・23(金)	13:30~16:00	3日制。予約制。もぐ浴・安産のための実習、歯の健康と栄養の話、塩分測定
	落合	13・20・27(火)	13:30~16:00	
育児相談	牛込	28(休)	13:30~14:00	個別相談(1歳未満)
			14:00~14:30	個別相談(1歳~3歳)
	四谷		14:30~15:30	ふれあいグループ(4~12か月の子育て情報交換)
			9:30~11:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)
	西新宿	7(休)	10:30~11:30	個別相談とグループワーク
		8(休)		【会場】高田馬場第二児童館
12(月)		【会場】百人町児童館		
落合	15(木)	【会場】西新宿こども館		
落合	21(休)	【会場】北新宿第一児童館		
育児・おっぱい相談	西新宿	20(火)	10:00~11:30	まめっこ(4~10か月の子育て情報交換)
育児双子の会	落合	13(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
はじめまして赤ちゃん応援教室	牛込	13(火)	13:30~15:30	子育て情報交換 初めての方はお問い合わせください。
	西新宿	20(火)		
	落合	28(休)		
離乳食講習会	牛込	27(火)	13:30~15:30	6~7か月児。予約制
	四谷	22(木)		
	落合	16(金)		
精神保健相談	牛込	12(月)・26(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	23(金)		
	西新宿	23(金)		
	落合	26(月)		
パーキンソン体操教室	西新宿	12(月)	13:30~15:30	パーキンソン病の方とその家族を対象 運動療法と患者・家族の交流
	落合	16(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
心の病の勉強会	10(出)	12:30~17:00 区立障害者福祉センター(戸山1-22-2)	問い合わせは 新宿フレンズ(元・新宿家族会)☎(3987)9788へ。	心の病(精神疾患)についての勉強会。今回のテーマは「精神障害者が働くこと、すまいのこと」(社会福祉法人巣立ち会理事・田尾有樹子)
認知症専門相談	16(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)	29(木)	13:30~16:00 落合保健センター	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。

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	火曜日 午前8時30分~9時45分受付	
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)	年6回(詳しくは後日「広報しんじゅく」でお知らせします)	
日曜総合健診・がん検診	毎月第3日曜日	午前8時30分~10時30分受付	
日曜特定健診	毎月第3日曜日	午前8時30分~10時30分受付	
精密検査	午前		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。
	月	眼科検査(☆)、呼吸器検査、CT検査・ヘリカルCT肺がん検査(☆)	
	火	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(☆)	
	水	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	
	木	大腸肛門科検査 循環器(心電図)検査、呼吸器検査	
	金	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)	

※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)。日曜特定健康診査を年11回実施します。詳しくは、お問い合わせください。

**国民生活基礎調査にご協力を**  
厚生労働省が毎年実施しています。

【調査事項】6月5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】戸山2-5(戸山ハイツ5号棟)、大京町29、高田馬場1-14、15、新宿5-12-11

【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訪問配布し、後日回収します。

【問合せ】健康推進課地域保健係(本庁舎7階) ☎(5273)3047へ。

**講演会「認知症」と「もももも」のの違い**  
【日時】5月13日(火)午後2時30分~4時30分  
【会場】若松地域センター(若松町12-6)  
【対象】区内在住の方、50名

**両親学級**  
【日時】5月14日(水)午後1時30分~4時30分  
【内容】実習「赤ちゃんのお風呂の入れ方」と先輩パパでもあ

**育児講演会**  
【日時】5月14日(水)午前10時~11時30分  
【対象】区内在住で乳幼児の保護者の方、30組。託児あり  
【内容】話「乳幼児の年齢に伴った口の機能(飲み込み・かみ方等)」(村田尚道・昭和大学歯学部口腔衛生学教室歯科医師)

**マタニティーセミナー**  
【日時】5月29日(水)午後1時30分~3時30分  
【対象】区内在住で妊娠中の方、20名  
【内容】講義とセルフケア「産前・産後の腰やお尻の痛みの防止方法」(足のむくみや静脈リ

**若がいり講座(3日制)**  
【日時】5月14日(水)~16日(金) 19時~21時  
【内容】話と実技。①「しっかりかんでおいしく食べよう」(栄養士・歯科衛生士) ②「28日(水)~1日(土)まで元気に歩こう」(理学療法士)、い

**かかりつけ歯科医を持ちましょう**  
区内の歯科医を紹介しています  
寝たきりで療養中の方や障害のある方は、口の中の自浄作用が働きにくくなったり、歯みがきが不十分になりがちです。口の中が不衛生なままだと、むし歯や歯周病だけでなく、肺炎などの全身疾患にもかかりやすくなります。  
区では、寝たきりのために訪問診療を希望する方や、障害があるために車いす受診できる歯科医療機関を探している方などが、身近な地域で安心して受診できるよう、区内で対応できる歯科医を紹介しています。定期的に専門家のチェックを受けましょう。  
【対象】区内在住で、かかりつけ歯科医のいない寝たきり療養者・心身障害者・ウイルス性疾患感染者の方  
【問合せ】健康推進課地域保健係(本庁舎7階) ☎(5273)3494へ。