

★★★★★★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			
骨粗しょう症検診	月・火・木第1・3・5曜日	午前9時～10時30分受付	
	水曜日	午後1時受付	
胃がん検診	水曜日	午前8時45分～9時30分受付	
がん検診	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			
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)		
日曜特定健診	毎月第3日曜日	午前8時30分～10時30分受付	
午前	午後		
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)	消化器X線検査、腹部超音波検査(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)。日曜特定健診を年11回実施しています。詳しくは、お問い合わせください。

歯と歯肉の健康には、あなたに合った予防が大切です

歯科健康診査の受診を

●30歳、40歳～50歳、55歳、60歳、70歳の方が対象です

歯や歯肉の状態が、全身の健康に関係することが分かってきています。ご自分の口の中の健康状態を知るために、歯科健康診査をご利用ください。かかりつけ歯科医のいない方は、この機会に健診を受け、かかりつけ歯科医をもちましょう。

これまでの「歯周疾患検診」は「歯科健康診査」に名称を変更し、歯周病の兆候が現れ始める30歳の方と、本格的な歯周病に進行していく40歳～50歳の方を対象に加え、実施期間は3か月から6か月に延長します。

【実施期間】7月1日(火)～12月31日(火)(休診日を除く診療時間中)

【会場】区内の指定歯科医療機関。寝つきなどのために通院が困難な方は、歯科医師がご自宅を訪問します。

【対象】区内在住で次の年齢の方。▶30歳(昭和53年4月1日～昭和54年3月31日生まれ)、▶40歳～50歳(昭和33年4月1日～昭和44年3月31日生まれ)、▶55歳(昭和28年4月1日～昭和

29年3月31日生まれ)、▶60歳(昭和23年4月1日～昭和24年3月31日生まれ)、▶70歳(昭和13年4月1日～昭和14年3月31日生まれ)

【内容】問診、口腔内(歯と歯ぐきの状態)検査、総合判定。必要に応じて歯科相談・指導

【費用】400円。受診した医療機関でお支払いください。

※次の方は費用負担を免除します。①70歳の方、②生活保護を受けている世帯の方、③住民税非課税世帯の方(受診前に、非課税を確認するための同意書の提出が必要)

【申込み】▶30歳・40歳・50歳・55歳・60歳・70歳の方には、6月下旬に診査票をお送りします。▶41歳～49歳の方は、健康推進課地域保健係(本庁舎7階)☎(5273)3047・3494へお申し込みください。なお、19年度に区の歯周疾患検診を受診した41歳の方には、6月下旬に診査票をお送りします。

●リウマチによる痛み・変形の予防・軽減のために
リウマチ・リハビリ教室

肺がん予防教室
【対象】肺がん・女性に多い肺がん
【内容】最新の現状から(山田耕三・神奈川県立がんセンター)
講演「肺がんの早期発見・治療に
【会場・申込み】電話で四谷保健センター
【電話】電話で四谷保健センター
【部長】先着順。

保健だより

7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	10★・17○(火)	9:00～10:30	予約制。 ◎印…はじめて歯科相談(1歳児)	
		3(木)		★印…にこにこ歯科相談(2歳児)	
	四谷	4○・11★・18(金)	13:30～15:00	むし歯予防等の相談・歯磨きの仕方	
	西新宿	9○・23★・30(木)		無印…一般歯科相談	
母親学級	落合	1○・8★(火)	9:00～10:30	歯や歯ぐき等の相談・歯磨きの仕方	
		15(火)	13:30～15:00		
育児相談	牛込	17(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	9(水)	13:30～15:00		
	四谷	4・11・18(金)	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	
	落合	8・15・22(火)			
はじめまして赤ちゃん応援教室	牛込	30(水)	13:30～14:00 14:00～14:30 14:30～15:30	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)	
		2(水)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)	
	西新宿	2(木)	10:30～11:30	個別相談とグループワーク 【会場】高田馬場第二児童館 【会場】百人町児童館 【会場】西新宿こども館 【会場】北新宿第一児童館	
	落合	10(木)	10:00～11:30	まめっこ(4～10か月児の子育て情報交換)	
離乳食講習会	西新宿	15(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	15(火)	10:15～11:45	子育て情報交換(初めての方はお問い合わせください)
	牛込	1(火)	13:30～15:00	妊娠している方と4か月くらいまでの子さんのお母さんの育児体験教室予約制	
	西新宿	15(火)			
精神保健相談	落合	29(火)	13:30～15:30	妊娠している方(予約制)と20年4月生まれのお子さんのお母さん(個別通知)の育児体験教室	
	四谷	2(水)	13:30～15:00	6～7か月児。予約制	
	牛込	29(火)	13:30～15:00		
	西新宿	17(木)	13:30～15:30		
パーキンソン体操教室	西新宿	28(月)			
	落合	23(木)			
	牛込	14(月)・28(月)	13:30～15:45	予約制 精神科医による、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	25(金)	9:00～11:00		
西新宿	7(月)	13:15～15:30			
	18(金)	9:15～11:30			
西新宿	7(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	18(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	18(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)	25(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。

●地域の仲間と元気をキープ 【日時・内容】話と実技。▼①7月3日 ②10日(木)「しっかりかんでおいしく食べよう」(栄養士・歯科衛生士)、▼③17日(木)「いつまでも元気に歩こう」(理学療法士)、いずれも午後2時～4時 【会場】大久保地域センター(大久保) 【対象】区内在住の65歳以上で、原則として3日とも参加できる方、30名 【申込み】電話で西新宿保健センター 【費用】無料 【心と体の変化を知ろう】 【対象】妊娠中の方、20名。パートナーの方の参加も歓迎。 【会場・申込み】電話で牛込保健センター 【講師】亀谷真智子(東京女子医科大学付属女性生涯健康センター精神科医師) 【リウマチ・リハビリ教室】 ●たばこによる肺がん・環境による肺がん・女性に多い肺がん 【対象】区内在住・在勤の方、40名 【日時】7月25日(金)午後1時30分～3時 【申込み】電話で牛込保健センター 【会場】牛込保健センター 【講師】リウマチ専門病院理学療法士 【内容】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と家族の方 【日時】7月23日(水)午後1時30分～3時 【申込み】電話で牛込保健センター 【会場】牛込保健センター 【申込み】電話で西新宿保健センター 【会場】西新宿保健センター 【内容】話と実技。▼①7月3日 ②10日(木)「しっかりかんでおいしく食べよう」(栄養士・歯科衛生士)、▼③17日(木)「いつまでも元気に歩こう」(理学療法士)、いずれも午後2時～4時 【会場】大久保地域センター(大久保) 【対象】区内在住の65歳以上で、原則として3日とも参加できる方、30名 【申込み】電話で西新宿保健センター 【費用】無料 【心と体の変化を知ろう】 【対象】妊娠中の方、20名。パートナーの方の参加も歓迎。 【会場・申込み】電話で牛込保健センター 【講師】亀谷真智子(東京女子医科大学付属女性生涯健康センター精神科医師) 【リウマチ・リハビリ教室】 ●たばこによる肺がん・環境による肺がん・女性に多い肺がん 【対象】区内在住・在勤の方、40名 【日時】7月25日(金)午後1時30分～3時 【申込み】電話で牛込保健センター 【会場】牛込保健センター 【講師】リウマチ専門病院理学療法士 【内容】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と家族の方 【日時】7月23日(水)午後1時30分～3時 【申込み】電話で牛込保健センター 【会場】牛込保健センター 【申込み】電話で西新宿保健センター 【会場】西新宿保健センター 【内容】話と実技。▼①7月3日 ②10日(木)「しっかりかんでおいしく食べよう」(栄養士・歯科衛生士)、▼③17日(木)「いつまでも元気に歩こう」(理学療法士)、いずれも午後2時～