

# 保健だより

## 9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	11★・18○(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	
		4(休)			
	四谷	5○・12★・26(金)	13:30～15:00		
	西新宿	3○・10★・17(休)			
もぐもぐごっくん歯科相談	牛込	18(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	3(休)	13:30～15:00		
母親学級	四谷	5・12・19(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	2・9・16(火)			
育児相談	牛込	24(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	3(火)	10:30～11:30	個別相談とグループワーク	【会場】西新宿こども館
		3(火)			【会場】高田馬場第二児童館
		11(休)			【会場】百人町児童館
落合	17(火)	10:00～11:30	まめっこ(4～10か月児の子育て情報交換)		
育児・おっぱい相談	西新宿	16(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	9(火)	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	2(火)	13:30～15:00	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 予約制	
	西新宿	16(火)			
	落合	30(火)			
離乳食講習会	四谷	3(火)	13:30～15:30	妊娠している方(予約制)と20年6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	
	牛込	16(火)			
	西新宿	8(月)			
精神保健相談	落合	24(火)	13:30～15:30	6～7か月児。予約制	
	牛込	8(月)・22(月)			
	四谷	22(月)			
	西新宿	8(月)			
パーキンソン体操教室	西新宿	1(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	19(金)			
	四谷	11(休)・25(木)			
訪問指導	牛込	1(月)・22(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	11(休)・25(木)			
	西新宿	3(火)・22(月)			
	落合	12(金)・26(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	19(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)	18(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。

**食品衛生講習会**  
●事業者向け  
【日時・会場】①9月2日(火)：四谷区民ホール(内藤町87)、②10月15日(水)：牛込区民ホール(牛込三丁目15)、いずれも午後2時～4時(①②は同じ内容)  
【対象】調理従事者・食品関係事業者  
【内容】最近の食品衛生事情(後藤裕・(株)東京都食品衛生協会)  
【申込み】当日直接、会場へ。  
【問合せ】衛生課食品保健係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3827へ。

**専門医による神経難病療養相談**  
●神経難病で治療中の方へ  
【日時】9月11日(木)午後1時30分～4時  
【対象】パーキンソン病・脊髄小脳変性症・多発性硬化症・重症筋無力症・筋萎縮性側索硬化症等で治療中の方と家族の方  
【内容】医師・理学療法士による医療・日常生活・リハビリの個別相談と指導  
【会場・申込み】電話で四谷保健センターへ。

**リウマチ・リハビリ教室**  
●リウマチによる痛み・変形の予防軽減のために  
【日時】9月26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と家族の方  
【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。

**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】9月27日(土)午前9時30分～午後0時30分  
【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。車での来場はご遠慮ください。

★★★★★★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	健康診査	骨粗しょう症検診	がん検診	精密検査
月～金曜日	午前9時～10時30分受付	月・火・木・第1・3・5金曜日 水曜日	水曜日	午前 午後
月～金曜日	午前9時～10時30分受付	午前9時～10時30分受付	午前9時～10時30分受付	眼科検査(☆)、呼吸器検査、CT検査・ヘリカルCT肺がん検査(☆)
水曜日	午後1時受付	午後1時受付	午後1時受付	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(☆)
水曜日	午前8時45分～9時30分受付	午前8時45分～9時30分受付	午前9時～10時30分受付	婦人科検査(☆)、消化器X線検査、アレルゲン検査
月～金曜日	午前9時～10時30分受付	午前9時～10時30分受付	午前9時～10時30分受付	循環器(心電図)検査、呼吸器検査
水曜日	午後1時受付	午後1時受付	午後1時受付	消化器X線検査、腹部超音波検査(第2・第4)
月～金曜日	午前9時～10時30分受付	午前9時～10時30分受付	午前9時～10時30分受付	消化器X線検査、腹部超音波検査(第2・第4)
火曜日	午前8時30分～9時45分受付	午前8時30分～9時45分受付	午前8時30分～9時45分受付	
年6回(詳しくは後日「広報しんじゅく」でお知らせします)				
毎月第3日曜日	午前8時30分～10時受付			

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

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回実施しています。詳しくは、お問い合わせください。

### 元気館「低負荷バランス体操教室」

【日時・コース】右表のとおり  
【対象・内容】主に高齢者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4,000円・②は4,400円、③～⑤は4,800円  
【持ち物】館内で使用する運動靴・タオル・飲み物。体操しやすい服装でおいでください。  
【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月曜日休館(10月は14日(火)休館)。

コース	日程
① 月曜コース(全10回)	10月6日～12月22日(休館日を除く)
② 火曜コース(全11回)	10月7日～12月23日(10月14日を除く)
③ 水曜コース(全12回)	10月1日～12月17日
④ 木曜コース(全12回)	10月2日～12月18日
⑤ 金曜コース(全12回)	10月3日～12月19日

①②④⑤は午前9時40分～10時40分、③は午前コースは午前11時～12時、午後コースは午後0時45分～1時45分。③は午前または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20分前に集合

**精神講演会**  
(1)支援者のための認知症講座  
【日時】9月16日(火)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・在勤で、保健医療福祉に携わっている方(看護師・保健師・ヘルパー・ケアマネジャー)ほか、50名  
【内容】認知症の正しい理解と早期対応について(櫻井博文/東京医科大学病院老年病科医師)  
(2)もしもあなたの大事な人が統合失調症といわれたら  
【日時】9月22日(月)午後2時～4時  
【会場】西新宿保健センター  
【対象】区内在住・在勤で、統合失調症の方のご家族・身近に接している方、50名  
【内容】疾病の正しい理解と対応のポイント(三浦勇太/新宿東メンタルクリニック精神・神経科医師)  
……………(以下共通)……………  
【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。予約制。

【日時・会場】①9月2日(火)：四谷区民ホール(内藤町87)、②10月15日(水)：牛込区民ホール(牛込三丁目15)、いずれも午後2時～4時(①②は同じ内容)  
【対象】調理従事者・食品関係事業者  
【内容】最近の食品衛生事情(後藤裕・(株)東京都食品衛生協会)  
【申込み】当日直接、会場へ。  
【問合せ】衛生課食品保健係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3827へ。

**専門医による神経難病療養相談**  
●神経難病で治療中の方へ  
【日時】9月11日(木)午後1時30分～4時  
【対象】パーキンソン病・脊髄小脳変性症・多発性硬化症・重症筋無力症・筋萎縮性側索硬化症等で治療中の方と家族の方  
【内容】医師・理学療法士による医療・日常生活・リハビリの個別相談と指導  
【会場・申込み】電話で四谷保健センターへ。

**リウマチ・リハビリ教室**  
●リウマチによる痛み・変形の予防軽減のために  
【日時】9月26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と家族の方  
【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。

**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】9月27日(土)午前9時30分～午後0時30分  
【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。車での来場はご遠慮ください。