

★★★★★★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

10月の健康相談

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	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・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時受付
精密検査	午前	
	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)
午後		

検査は予約制で、健康診査以外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。

統合失調症家族教室(5日制)
「統合失調症」と診断された家族がいる方のため
【日時・内容】①10月24日(金)：統合失調症の理解、②31日(金)：自立のためのリハビリテーション、③11月7日(金)：家族の接し方と役割、④14日(金)：当事者からのメッセージ・支援制度紹介、⑤21日(金)：社会復帰施設見学、⑥28日(金)：社会復帰施設見学、⑦11月28日(金)：社会復帰施設見学、⑧12月5日(金)：社会復帰施設見学、⑨12月12日(金)：社会復帰施設見学、⑩12月19日(金)：社会復帰施設見学、⑪12月26日(金)：社会復帰施設見学

マタニティーセミナー
元気にマタニティー生活を楽にむかえるために
【日時】10月17日(金)午後1時30分～3時30分
【対象】妊娠5～8か月程度の方、20名
【内容】安産のために役立つ運動・リラクゼーションの話と実技
【持ち物】母子健康手帳
【会場・申込み】電話で四谷保健センターへ。先着順。
【日時】10月18日(土)午後1時～3時
【対象】お母さんになる方へ
【会場・申込み】電話で四谷保健センターへ。先着順。

母乳育児講演会「スムーズな卒乳へ向けて」
卒乳を考えている方、卒乳について知りたい方へ
【日時】10月27日(月)午前10時30分～12時
【対象】5か月～1歳未満の乳児と保護者の方・15組、保護者の方のみ・10名
【会場・申込み】電話で四谷保健センターへ。先着順。ボランティアによる託児あり(先着15組)。

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○(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
		2(木)		
	四谷	3○・10★・24(金)	13:30～15:00	
	西新宿	1○・15★・29(木)		
もぐもぐごっくん歯科相談	落合	7○・14★(火)	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
	牛込	16(木)	9:00～10:30	
母親学級	四谷	3(金)	13:30～15:00	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	7(火)	9:00～10:30	
育児相談	牛込	2・9・16(木)	13:30～16:00	個別相談(1歳未満) 個別相談(1歳～3歳) さくらんぼくらぶ(子育て情報交換) 個別相談とグループワーク 【会場】百人町児童館 【会場】北新宿第一児童館 まめっこ(4～10か月児の子育て情報交換)
	西新宿	8・15・22(木)		
	牛込	24(金)	13:30～14:00	
	四谷	1(木)	14:00～14:30	
育児・おっぱい相談	西新宿	2(木)	10:30～11:30	保健師・助産師・栄養士の個別指導 おっぱい相談は予約制
	落合	9(木)	10:00～11:30	
育児(双子の会)	西新宿	21(火)	13:30～14:30	子育て情報交換(初めての方はお問い合わせください)
	落合	14(火)	10:00～11:30	
はじめまして赤ちゃん応援教室	牛込	7(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 妊娠している方(予約制)と20年7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
	西新宿	21(火)		
	落合	28(火)	13:30～15:30	
	四谷	1(木)		
離乳食講習会	牛込	22(木)	13:30～15:30	6～7か月児。予約制
	四谷	23(木)		
	西新宿	20(月)		
	落合	17(金)		
精神保健相談	牛込	6(月)・20(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	10(金)	14:00～15:30	
	西新宿	6(月)	13:15～15:30	
	落合	1(木)	9:15～11:30	
パーキンソン体操教室	西新宿	6(月)	14:15～16:30	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	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	1(木)・20(月)		
	落合	10(金)・24(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	17(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)	23(木)	13:30～16:00 牛込保健センター	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。

結核のない世界へ

●9月24日～30日は結核予防週間
結核についての心配や疑問がある方は、お問い合わせください。結核について詳しくは、「広報しんじゅく」後号でお知らせする予定です。
【問合せ】保健予防課保健指導係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3862へ。

日曜健康診査・がん検診(第3回)
日曜日に、健康診査と各種がん検診(希望する方)が同時に受診できます(日曜総合健診)。
【日時】11月9日(日)午前8時30分から受け付け(電話予約は10月9日(木)午前9時から)
※健康診査の受診を希望する40歳以上(昭和44年3月31日以前の生まれ)の方は、お手元に健康診査票を用意して予約してください。お持ちでない方は、電話で健康推進課地域保健係 ☎(5273)3047に請求してください。
【対象】区内在住で、健康診査は16歳以上(40歳～74歳は新宿区の国民健康保険に加入している方)、がん検診は20歳以上で、いずれも平日に受診できない方、25名程度(胃がん検診は12名程度、前立腺がん検診は50歳以上の男性の方)
【内容】健康診査：問診・内科診察・身体計測・血圧測定・検尿・心電図・血液検査、希望できる追加検査：胃・大腸・肺・前立腺がん検診、骨粗しょう症検診・B型C型肝炎ウイルス検査。65歳以上の方は胸部X線撮影あり
【費用】健康診査は無料。胃・大腸がん検診2400円、肺がん検診2000円、前立腺がん検診200円、骨粗しょう症検診300円。肝炎ウイルス検査は原則として有料(これまで受けたことのない方は無料)
【会場・申込み】区民健康センター(新宿7-26-4) ☎(3208)2222へ。先着順。