★区のサービス・手続き・施設のご案内は「しんじゅくコール」
☎(3209)9999 午前8時～午後10時、1/1～1/3を除く毎日

保健だより

12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◎(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
		4(木)	13:30～15:00	
	四谷	5◎・19★(金)		
	西新宿	10◎・17★・24(水)		
	落合	2◎・ 9★(火)	9:00～10:30	
		16(火)	13:30～15:00	
もぐもぐごっくん歯科相談	四谷	5(金)	13:30～15:00	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
	落合	2(火)	9:00～10:30	
母親学級	牛込	4・11・18(木)	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
	西新宿	3・10・17(水)		
育児相談	牛込	17(水)	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(水)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ（子育て情報交換）
	西新宿	4(木)	10:30～11:30	【会場】百人町児童館　個別相談とグループワーク
		18(木)	10:30～11:30	【会場】北新宿第一児童館
	落合	24(水)	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	9(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	9(火)	13:30～15:30	
	落合	16(火)		
	四谷	3(水)		妊娠している方（予約制）と20年9月生まれのお子さんのお母さん（個別通知制）の育児体験教室
離乳食講習会	牛込	3(水)	13:30～15:30	6～7か月児。予約制
	四谷	11(木)		
	落合	19(金)		
精神保健相談	牛込	8(月)・22(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	12(金)	14:00～15:30	
	西新宿	8(月)	13:15～15:30	
		19(金)	9:15～11:30	
	落合	3(水)	9:30～11:45	
		19(金)	9:15～11:30	
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)		
訪問指導	牛込	1(月)・15(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	4(木)・18(木)		
	西新宿	3(水)・15(月)		
	落合	12(金)・26(金)		

※母子関係の事業に参加されるときは、**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	12(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 四谷保健センター	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。

元気館「低負荷バランス体操教室」

21年1月～3月コース

【日時・コース】**右表**のとおり

【対象・内容】主に高齢者の方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・②～⑤は4,800円

【持ち物】室内用運動靴・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（1月は13日㈫休館）。

	コース	日　程
①	月曜コース（全10回）	1月12日～3月30日（休館日を除く）
②	火曜コース（全12回）	1月6日～3月31日（1月13日を除く）
③	水曜コース（全12回）	1月7日～3月25日
④	木曜コース（全12回）	1月8日～3月26日
⑤	金曜コース（全12回）	1月9日～3月27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。午前・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

★★★★★★★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金曜日	午前9時～10時30分受付
		水曜日	午後1時受付
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		
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	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）

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ったら
▼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。

石綿による健康被害の救済に関する法律の一部改正

12月1日㈪から次のように変わります。

①医療費・療養手当の支給開始日が、申請日から療養開始日へ改正されます（療養開始日が申請日から3年前以前のときは3年前まで）。

②18年3月27日以降に中皮腫等にかかり、認定の申請をしないで亡くなった方のご遺族に、特別遺族弔慰金・特別葬祭料が支給されます。

③中皮腫等にかかり18年3月26日以前に亡くなった方のご遺族に支給される特別遺族弔慰金・特別葬祭料の請求期限が、24年3月27日㈫まで延長されます。

【問合せ】**健康推進課公害保健係**（本庁舎7階）☎（5273）3048、**独立行政法人環境再生保全機構**☎0120（389）931（フリーダイヤル）へ。

専門医による物忘れ相談

【日時】12月2日㈫・16日㈫、いずれも午後2時～4時

【対象】区内在住で「最近物忘れが多い」とお悩みの方、各5名程度

【内容】個別相談（櫻井博文・東京医科大学病院老年病科医師）

【会場・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。

区民のひろば

¥費用・申申し込み・問問い合わせ

掲載行事は区の主催ではありません。日時・会場等は予定です。各主催者に内容をよく確認の上、ご自分の責任で参加してください。

【問合せ】**区政情報課広報係**（本庁舎3階）☎（5273）4064へ。

★催し・講座★

◆**クリスマスを歌おう**　12月20日㈯午後1時30分～4時30分、四谷地域センターで。賛美歌・クリスマスの歌をみんなで歌う。月に1～2回定期活動中。¥700円。申電話で12月15日㈪まで。先着20名。問四谷邦樂の会・片山☎（3353）6493

◆**第3回司法書士人権フォーラム**　12月7日㈰午後1時～5時（0時30分から受け付け）、司法書士会館（本塩町）で。ワーキングプアがテーマの講演とパネルディスカッション。¥無料。申当日直接、会場へ。先着120名。問午前9時～午後5時に日本司法書士会連合会事務局・角田☎（3359）4171

◆**第12回神宮外苑いちょう祭り**　12月14日㈰まで、午前10時～午後4時30分、明治神宮外苑（霞ヶ丘町）で。ヘブンアーティストの大道芸（土・日曜日、祝日のみ）・物産品販売・模擬店・陶器販売。問明治神宮外苑総務部☎（3401）0312

◆**公開講座「ためになるおしっこの話～やさしい失禁予防体操」**　11月29日㈯午後3時～5時、社会保険中央総合病院（百人町3）で。¥無料。申当日直接、会場へ。問アステラス製薬・飯山☎（5908）2353

◆**はらいっぱい祭り**　12月7日㈰午前10時～午後3時、原町1丁目で（小雨実施）。もちつき、模擬店、抽選会、芸能（ジャグリング・和太鼓）ほか。問原町一進会・宇山☎（3209）7867

◆**㈶国際青少年研修協会設立30周年感謝祭**　12月13日㈯午後1時～4時、同協会（四谷2）で。世界の遊びやお菓子を通した交流会。小学生と保護者の方対象。¥無料。申電話で12月11日㈭まで。先着50名。問午前10時～午後6時30分に同協会・高田☎（3359）8421

◆**中川こうじ「のらねこ。」写真展・「命の授業」講演会**　写真展…12月12日㈮～14日㈰午前11時～午後7時、美岳画廊（高田馬場4）で。講演会…13日㈯午前10時30分～11時30分（10時開場）、新宿消費生活センターで。中川こうじ氏（元戦場カメラマン）の写真集「のらねこ。」原画展と戦場で出会った子どもたちに関する講演。¥無料。問同展実行委員会・植田☎090（5786）2755