

保健だより

1月の健康相談

★★★★★★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
	四谷	9○・16★・30(金)	13:30~15:00	
	西新宿	7○・14★・21(火)	9:00~10:30	
	落合	6○・13★(火)	13:30~15:00	
もぐもぐごっくん歯科相談	牛込	22(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	7(火)	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	6・13・20(火)	9:30~11:30	
育児相談	四谷	7(火)	10:30~11:30	【会場】北新宿第一児童館 個別相談とグループワーク
	西新宿	8(木)	10:30~11:30	
	西新宿	14(水)	10:30~11:30	
	落合	19(月)	10:30~11:30	
育児・おっぱい相談	西新宿	20(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
	落合	13(火)	10:00~11:30	
はじめて子育て赤ちゃん応援教室	牛込	6(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	20(火)	13:30~15:30	
	落合	27(火)	13:30~15:30	
	四谷	7(火)	13:30~15:30	
離乳食講習会	牛込	27(火)	13:30~15:30	6~7か月児。予約制
	西新宿	26(月)	13:30~15:45	
	落合	20(火)	14:00~15:30	
精神保健相談	牛込	19(月)・26(月)	9:15~11:30	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)	13:15~15:30	
	西新宿	16(金)	14:15~16:30	
	落合	30(金)	13:30~15:30	
パーキンソン体操教室	西新宿	19(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)	13:30~15:30	
訪問指導	牛込	19(月)・26(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	15(木)・29(木)		
	西新宿	7(水)・19(月)		
	落合	9(金)・23(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	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。

区民のひろば

☎費用・☎申し込み・☎問い合わせ

この欄は区民の皆さん相互の情報交換の場です。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★

◆童謡の発表会の参加者を募集 1月25日(日)午後、牛込管区民ホールで。牛込管区地域まつりの発表会で「里の秋」「夕焼け小焼け」等を合唱。☎コピー代100円程度。☎電話で1月24日(土)まで。先着8名。☎童謡・歌の会・片山 ☎(3353) 6493

◆太極拳無料体験教室 1月6日(火)・13日(火)・27日(火)午後6時30分~8時30分、大久保地域センターで。☎当日直接、会場へ。各日先着10名。☎百八式太極拳同好会・久保田 ☎090(8949) 0346

◆第20回あなたとTALKING~共に歩もう! 自立への道 1月21日(水)午後2時~4時30分、新宿スポーツセンターで。社会参加を目指す沖縄の精神障害者の活動をDVDで見て、語り合う。☎一般500円・障害のある方100円。☎事前に電話で。先着110名。☎NPO法人ストローク会・金子 ☎(3362) 4170

区民健康センター事業

健康相談	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	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	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)		
日曜健診	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。検査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。

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】1月30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、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。

循環器疾患予防教室

●実践!血圧コントロール

【日時・内容】1月28日(水)：講演「血圧のコントロール」(三輪祐一・保健会館クリニック総合健診部長)、29日(木)：「食事と生活改善」(栄養士・保健師)、いずれも午後2時~4時、全2日

【対象】区内在住・在勤の方

【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。

講演「大腸がんの早期発見・治療について」

【日時】1月28日(水)午後2時~4時

【対象】区内在住・在勤の方

【講師】平山洋二(胃腸病医院長)

【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。

若がえり講座(3日制)

●地域の仲間と元気をキープ

【日時・内容】話と実技。
2月4日(水)：予防できる認知症の話「脳は使って鍛えよう」(保健師)、18日(水)：案外知らない口の働きや食生活のコツ「しっかりかんでおいしく食べよう」(栄養士・歯科衛生士)、25日(水)：家でできる運動「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】戸塚特別出張所(高田馬場1-17-20)

【対象】区内在住の65歳以上で3日とも参加できる方、30名

【申込み】電話で牛込保健センターへ。先着順。次回は3月に角筈地域センターで開催します。

【費用】健康診査は無料。胃・大腸がん検診2千400円、肺がん検診千200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】電話で区民健康センター(新宿7-26-4) ☎(3208) 2222へ。先着順。