保健だより

★★★★★★★保健だより各事業の問い合わせ先★★★★★★★

新宿区保健所（計画推進課）	☎(3209)1111 〒160-8484歌舞伎町1-4-1
新宿区保健所（衛生課・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～11時（受け付けは10時30分まで）
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～11時
		水曜日	午後1時受け付け
区内小規模事業所健康相談		月･木･第1･3･5金曜日	午前9時～11時
がん検診	胃がん検診	水曜日	午前8時45分～9時30分受け付け
	大腸がん検診(便潜血反応検査)	月～金曜日	午前9時～11時
	子宮頸部がん検診	水曜日	午後1時受け付け
	肺がん検診	月～金曜日	午前9時～11時
	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45分～9時受け付け
日曜健康診査・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)	

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。

▼午後5時～10時…休日夜間診療
▼午前9時～午後5時…休日急患テレホンセンター
日曜日・祝日・年末年始に病気になったら
☎（3208）2222

健康案内ひまわり
☎（5272）0303
(24時間対応)

※総合健診・日曜健診等のがん検診に子宮頸部がん検診は含まれません。健康相談で、肝炎ウイルス検査を有料で実施します。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ます。また、骨粗しょう症検診（中手骨Ｘ線撮影による骨密度測定）を実施しています。

◎ねこなんでも相談会

猫をめぐる近隣トラブルの解決に向けた相談会を開催します。

【日時】3月3日㈯午後1時30分～3時30分

【内容】猫による被害の防止方法や地域ねこ対策の進め方について、保健所職員とボランティア相談員が個別に相談をお受けします。

【会場・申込み】当日直接、榎町地域センター（早稲田町85）へ。相談者多数の場合は、会場でお待ちいただくことがあります。

【問合せ】**衛生課生活衛生係**（第2分庁舎3階）☎（5273）3845へ。

◎元気館運営協議会

元気館を利用している方のご要望等を伺い、より良い運営を行います。

【日時】3月16日㈮午後3時～4時

【対象】コース利用者・フリー利用者・施設利用団体の方（施設利用団体は1団体1名。応募者多数の場合は抽選となることがあります）

【内容】元気館の現状報告と今後の予定、元気館利用者のご意見・ご要望等

【会場・申込み】電話または直接、2月26日㈪～3月4日㈰に**元気館**（戸山3-18-1）☎（3202）6291へ。

◎生活習慣病予防講演会

●転ばない！足指力をアップ

【日時】3月10日㈯午前9時45分～11時30分

【対象】区内在住の40～64歳の方、25名

【内容】足指力測定、講演・実技指導（昇寛・理学療法士）

【会場・申込み】電話で**落合保健センター**へ。予約制。

◎若がえり講座（3日制）

●地域の仲間と元気でハツラツ

【日時・内容】話と実技。①3月16日㈮…「脳は使って鍛えよう」（保健師）、②23日㈮…「しっかりかんでおいしく食べよう」（栄養士・歯科衛生士）、③29日㈭…「いつまでも元気に歩こう」（理学療法士）、いずれも午後2時～3時30分

【会場】角筈地域センター（西新宿4-33-7）

【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

【費用】無料

【申込み】**西新宿保健センター**へ。先着順。予約制。

◎骨粗しょう症予防検診

【日時】3月23日㈮午後1時30分～3時

【対象】区内在住の20歳以上の方、45名（医療機関で骨粗しょう症と診断されたことのある方を除く）

【内容】骨密度測定（超音波法）、医師の結果説明、予防のための食事・運動の話と個別の保健・栄養相談

【費用】300円

【会場・申込み】電話で**四谷保健センター**へ。先着順。

◎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】3月23日㈮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。

確定申告はお早めに

▶所得税・贈与税の申告と納税の期限は3月15日㈭です

▶申告書はご自分で作成を

税務署では「申告書作成会場」で申告書の記載方法のアドバイスを行っています。

【問合せ】**四谷税務署**☎(3359)4451・**新宿税務署**☎（3362）7151・**区役所税務課課税第一・第二係**（本庁舎6階）☎（5273）4107・4108へ。

◎新宿文化センターの休館と仮事務所への移転

改修工事のため、全館休館します。㈶新宿文化・国際交流財団は、仮事務所に移転し、入場券の販売、工事終了後の施設の利用申し込み等の業務のみを行います。

【休館期間】3月16日㈮～20年3月中旬

【仮事務所所在地】新宿7―26―4（区民健康センター2階）

【業務日時】月～金曜日（祝日を除く）午前9時～午後5時

【問合せ】㈶**新宿文化・国際交流財団管理課**☎（3350）1141へ。

3月の健康相談

母子関係の事業には母子健康手帳をお持ちください。

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	1・8・15㈭	13:30～15:00	予約制 歯や歯ぐき等の相談・指導
	四谷	2・9・16㈮		
	西新宿	7・14㈬		
	落合	6・13・20㈫		
精神保健相談	牛込	5・19㈪	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	23㈮	14:00～15:30	
	西新宿	13㈫	13:15～15:30	
		16㈮	9:15～11:30	
	落合	9㈮	14:00～16:15	
母親学級	四谷	2・9・16㈮	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㈫		
育児相談	牛込	14㈬	13:30～14:00	個別相談（1歳未満）
			14:30～15:00	個別相談（1歳～3歳）
			14:30～15:30	ふれあいグループ(4～12か月の子育て情報交換)
	四谷	7㈬	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ（子育て情報交換）
	西新宿	1㈭	10:30～11:30	個別相談とグループワーク 【会場】北新宿第一児童館
		7㈬		【会場】高田馬場第二児童館
		12㈪		【会場】西新宿こども館
		14㈬		【会場】百人町児童館
育児・おっぱい相談	西新宿	13㈫	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	13㈫	10:15～11:45	子育て情報交換（初めての方は事前に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	6㈫	13:30～15:30	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
離乳食講習会	牛込	13㈫	13:30～15:30	6～7か月児。予約制
	四谷	15㈭		
	西新宿	26㈪		
パーキンソン体操教室	西新宿	5㈪	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	23㈮		

※区内に本社および本店の所在地がある事業所（常勤の従業員50人未満）を対象にした健康診断は、牛込・四谷・西新宿・落合の各保健センターで有料・予約制で実施しています。申し込みは希望する保健センターへ。

健康部（保健所）事業

事業名	日	時間・会場	申込み	内容
健康診断（有料）	診断 6・20㈫ 結果 13・27㈫	9:00～10:30 四谷保健センター	予防課予防係☎(5273)3859へ（保健センターは不可)。	区内在住の方。予約制。定員(50名）になり次第締め切り。診断書発行可
心の病の勉強会	10㈯	12:30～17:00 区立障害者福祉センター（戸山1-22-2)	問い合わせは新宿フレンズ(元･新宿家族会)☎(3987)9788へ。	心の病（精神疾患)についての勉強会。今回のテーマは「精神障害者の生活の自立～年金・住居･経済問題を中心に」（比嘉里恵･ソーシャルワーカー）
認知症専門相談	1㈭	13:30～16:00 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)	16㈮	13:30～16:00 西新宿保健センター	計画推進課公害保健係☎（5273）3048へ。	予約制。専門スタッフによるぜん息、アトピー性皮膚炎などのアレルギー症状の相談
こどものぜんそく電話相談(15歳未満対象)	8・22㈭	10:00～12:00 13:30～16:00	当日、計画推進課公害保健係☎(5273)3564へ。	日常生活の注意点や悩みなどの相談に保健師・看護師がお答えします。

選挙

◎選挙人名簿の縦覧

今回選挙人名簿に登録されるのは、19年3月1日現在で、前回18年12月2日登録後に登録資格が生じた方です。

登録された名簿は次のとおり縦覧できます。

【日時】3月3日㈯～7日㈬午前8時30分～午後5時

【縦覧場所・問合せ】**区選挙管理委員会事務局**（第1分庁舎3階）☎(5273)3740へ。

審議会

◎図書館運営協議会

【日時】3月6日㈫午前10時15分～12時

【内容】図書館基本方針について

【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、**中央図書館**（下落合1-9-8）☎（3364）1421へ。

しんじゅく情報局

◎1日コース介護教室

●音楽療法で脳と心の健康づくり

【日時】3月10日㈯午後1時30分～3時30分

【会場】大久保地域センター（大久保2-12-7)

【内容】心身のリハビリと健康維持のために、なじみの歌をピアノの伴奏で歌う

【費用】無料

【申込み】電話かファックス（教室名･住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で3月5日㈪までにＮＰＯ法人東京山の手まごころサービス☎（3205）6813・FAX（3205）6766へ。先着30名。

◎第8回わいわい・ガヤガヤ

子どもにかかわるさまざまな団体・グループが楽しく集まるお祭りです。幼児から大人まで楽しめます。

【日時】3月18日㈰午前11時～午後3時

【会場】都立戸山公園子供広場(大久保3丁目)

【主催・問合せ】**新宿・子どもネットワーク・川端**☎（3208）0416へ。