

## ★★★★★★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
胃がん検診	水曜日	午前8時45分～9時30分受け付け
がん検診	大腸がん検診(便潜血反応検査)	月～金曜日 午前9時～11時
がん検診	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)	
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)

※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ています。

## ◎「健康づくり行動計画」を作成する

## 推進協議会の区民委員を募集

区では、区民の皆さんの健康づくりを推進する新たな指針として、20年度からの、後期「新宿区健康づくり行動計画」を作成します。計画の検討・作成を行う推進協議会の設置に当たり、計画に区民の方の意見を十分に反映するため、区民委員を募集します。

【対象】区内在住の20歳以上の方、5名程度

【任期】4月～20年3月

【謝礼】協議会に出席の都度、10,000円を差し上げます。

【申込み】「地域における健康づくり」をテーマとした作文(800字程度)に住所・氏名・年齢・電話番号・職歴を記入し、4月13日(金)までに健康いきがい課健康推進係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階)☎(5273)3047へ郵送(必着)またはお持ちください。選考会で決定し、結果は4月下旬までに応募者全員にお知らせします。作文は選考以外の目的には使用しません。

## ◎骨粗しょう症予防検診

運動不足や無理なダイエットなどが骨粗しょう症の原因となります。特に女性は男性に比べて、骨粗しょう症になりやすいと言われています。定期的に測定を受けて、骨密度をチェックしましょう。

【日時・会場】①西新宿保健センター…4月23日(月)午前9時・10時30分に受け付け、②落合保健センター…4月25日(水)午後1時30分～3時30分に受け付け

【対象】区内在住の20歳以上の方(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)、各50名。受診は1年度に1回

【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①は西新宿保健センター・②は落合保健センターへ。先着順。予約制。

## 保健だより

## 4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	5・12・19・26(木)	13:30～15:00	予約制 歯や歯ぐき等の相談・指導
	四谷	6・13・20(金)		
	西新宿	4・11・18・25(木)		
	落合	3・10・17(火)		
精神保健相談	牛込	9・16(月)	13:30～15:45	予約制 精神科医師による、春学期から高齢期(認知症を含む)までの「こころ」の相談
	四谷	13(金)	14:00～15:30	
	西新宿	10(火)	13:15～15:30	
	落合	20(金)	9:15～11:30	
	落合	6(金)	14:15～16:30	
母親学級	牛込	18(水)	13:30～15:45	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	11・18・25(水)	13:30～16:00	
育児相談	牛込	25(水)	13:30～14:00	個別相談(1歳未満) 個別相談(1歳～3歳) ふれあいグループ(4～12か月の子育て情報交換)
	四谷	4(木)	14:00～14:30	
	西新宿	17(火)	14:30～15:30	
はじめまして赤ちゃん応援教室	牛込	3(火)	13:30～15:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換) 保健師・助産師・栄養士の個別指導。 おっぱい相談は予約制
	西新宿	19(木)	13:30～15:30	
離乳食講習会	西新宿	9(月)	13:30～15:30	妊娠している方と4か月くらいまでの赤ちゃんのお母さんの育児体験教室。予約制。
	落合	27(金)	6～7か月児。予約制	
パーキンソン体操教室	西新宿	9(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	20(金)	13:30～15:30	

※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 3・17(火) 結果 10・24(火)	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	14(土)	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「こころの病の予防のために家族ができること」(水野雅文・東邦大学医学部教授)
認知症専門相談	26(木)	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)	26(木)	13:30～16:00 四谷保健センター	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

## ポリオ(小児まひ)予防接種

期日・会場	【日時・会場】左表のとおり。受け付けは午後1時30分～2時45分
元気館…5月19日(土) ★予約制。先着100名。	※元気館(戸山3-18-1)での接種は予約制です。希望する方は5月14日(月)午前8時30分以降に、電話で健康いきがい課健康推進係☎(5273)3047へ。先着100名。
牛込保健センター…4月27日(金)、5月11日(金)・25日(金)、6月8日(金)	【対象】①18年7月1日～12月31日生まれ(接種1回目)、②18年1月1日～6月30日生まれ(接種2回目)。対象の方には接種票を送ります。19年2月28日以降に転入した方は、健康いきがい課健康推進係へお問い合わせください。
四谷保健センター…5月17日(木)・31日(木)、6月7日(木)	【費用】無料
西新宿保健センター…5月18日(金)・29日(火)、6月26日(火)	【問合せ】健康いきがい課健康推進係(本庁舎2階)☎(5273)3047・各保健センターへ。
落合保健センター…4月20日(金)、5月23日(火)・6月1日(金)・15日(金)	

## 施設

## ◎新宿ミニ博物館「染の里二葉苑」の休館

改築工事のため、休館します。

【休館期間】4月1日(日)～20年3月31日(月)

【問合せ】染の里二葉苑☎(3368)8134～。

## ◎東五軒町児童館の休館

館内の塗装工事のため休館します。学童クラブは通常どおり行います。

【休館日】4月7日(土)・8日(日)

【問合せ】東五軒町児童館☎(3269)6895～。

## 審議会

## ◎協働支援会議

【日時】4月6日(金)午後2時～4時

【内容】委員の委嘱状の交付、区長と委員の意見交換、NPO活動資金助成制度

【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎6階第2委員会室へ。

【問合せ】地域調整課コミュニティ係(本庁舎1階)☎(5273)3872～。

## 税務署からのお知らせ

▶消費税・地方消費税(個人事業者)の申告と納税は4月2日(月)まで

期限までに申告や納税をしなかったり、間違った申告をすると、後で不足分の