

★★★★★★保健だより各事業の問い合わせ先★★★★★★

Table with 2 columns: 施設名 (新宿区保健所、新宿区保健所、牛込保健センター、四谷保健センター、西新宿保健センター、落合保健センター、区民健康センター) and 連絡先 (電話番号、住所)

区民健康センター事業

Table with 3 columns: 事業名 (健康相談、健康診査、骨粗しょう症検診、区内小規模事業所健康相談、がん検診、総合健診、日曜健康診査)、曜日 (月～金曜日、月・火・木・第1・3・5金曜日、水曜日、月～金曜日、水曜日、火曜日)、時間 (午前9時～11時、午前9時～11時、午後1時受け付け、午前9時～11時、午前8時45分～9時30分受け付け、午前9時～11時、午後1時受け付け、午前9時～11時、午前8時45分～9時受け付け、年6回(詳しくは後日「広報しんじゅく」でお知らせします))

※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、過去に受けたことのない方を対象に実施しています。詳しくはお問い合わせください。

国民生活基礎調査にご協力を

保健・医療・福祉・年金・所得等国民生活の基礎的事項を調査し、必要な基礎資料を得るため、厚生労働省が実施しています。

【調査事項】6月7日(木)時点での世帯・健康・介護状況(介護は一部の地区)

【調査地区】①大久保3-13-3、②荒木町11-12、20の一部、③北新宿1-12-3-13、④中落合3-15-3、19以外の全域、⑤西早稲田2-7-1-5、15-20、⑥横寺町51-65(①③⑤の地区は介護状況も調査事項に含みます)

【調査方法】4月下旬から、身分証を携帯した調査員が訪問して調査票を配布し、後日回収します。

【問合せ】計画推進課保健福祉計画係(本庁舎7階) ☎(5273) 3043へ。

講演会「認知症と物忘れの違い」

●認知症の早期発見と予防

【日時】5月15日(火)午後2時30分～4時30分

【会場】四谷保健センター

【対象】区内在住の方、50名

【講師】櫻井博文(東京医科大学病院老年病科医師)

【申込み】予防課保健指導係(第2分庁舎3階) ☎(5273) 3862へ。予約制。

マタニティークッキング教室

【日時】5月14日(月)午後1時30分～3時30分

【対象】妊娠中の方、乳児を育児中の方、20名

【内容】話「ママとおなかのベビーのための元氣料理、離乳食にも大変身」、調理実演と試食

【費用】無料

【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。

両親学級

●もうすぐお父さん、お母さんになる方へ

【日時】5月16日(水)午後1時30分～4時30分

【内容】実習「赤ちゃんのお風呂の入れ方」と先輩パパでもある臨床心理士の話「夫婦の会話は赤ちゃんにとって大切です」

【持ち物】母子健康手帳

【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着20組。予約制。

プレママ・プレパピラス

●初めて赤ちゃんを迎えるご夫婦へ

【日時】5月19日(土)午前9時30分～12時

【内容】実習「お風呂の入れ方」と講演「二人で学んで生かせるお産と育児～先輩パパでもある医師からのアドバイス」

【持ち物】母子健康手帳

【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。先着25組。車での来場はご遠慮ください。

骨密度を測ってみませんか?

●骨粗しょう症予防検診

【日時】5月22日(火)午後1時～3時

【対象】区内在住の20歳以上の方、50名(1年度に1回。医療機関等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】電話で牛込保健センターへ。予約制。

育児講演会

●親子のふれあいリフレッシュ体操

【日時】5月25日(金)午前10時30分～11時30分

【対象】5か月～1歳未満の乳児と保護者の方、20組

【内容】赤ちゃんとのふれあい遊び

【会場・申込み】電話で四谷保健センターへ。先着順。予約制。

区民のひろば

☎費用・☎申し込み・☎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★

◆ピアノサークルpcc第21回コンサート 5月6日(日)午後7時～8時30分、角筈区民ホールで。ピアノ発表会。☎無料。

保健だより

5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

Table with 5 columns: 事業名, 担当, 日, 時間, 内容. Lists various health services like dental consultations, mental health, and parenting classes.

※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

Table with 5 columns: 事業名, 日, 時間・会場, 申込み, 内容. Lists health checkups, heart disease seminars, and specialist consultations.

かかりつけ歯科医を持ちましょう

●歯科受診の困難な方に歯科医を紹介します

寝たきりで療養中の方や障害のある方は、口の中の自浄作用が働きにくくなったり、歯磨きが不十分になりがちです。口の中が不衛生だと、肺炎などの全身疾患にかかりやすくなります。区では、寝たきりのために訪問診療を希望する方や、障害があるために車いすで受診できる歯科医療機関を探している方などに、身近な地域で安心して歯科受診ができるよう、区内で対応できる歯科医を紹介しています。

【対象】区内在住で、かかりつけ歯科医のいない寝たきり療養者・心身障害者・ウイルス性疾患感染者の方

【問合せ】健康いきがい課健康推進係(本庁舎2階) ☎(5273) 3494へ。

☎当日直接、会場へ。☎同サークル・川崎 ☎090(8443)3927

◆ビューティー空手 4月28日(土)・29日(日)午後6時～8時、西戸山小学校で。空手を使ったエクササイズ。18歳以上対象。1日のみの参加も可。☎無料。☎当日直接、会場へ。☎無料ビューティー空手・五十嵐 ☎090(5511)1723

★サークル紹介・会員募集★

◆自分史 毎月第4木曜日午後1時～4時、新宿消費生活センターで。見学可。☎1回1,000円。☎馬の目会・島田 ☎(3209)0267

◆和・洋菓子 毎月第2水曜日または第3水曜日午前9時30分～午後0時30分、西早稲田3丁目。初心者対象。☎1回4,000円。☎午後5時以降に阿保 ☎(5272)3719

◆俳句 毎月第2火曜日午後1時～4時、俳句文学館(百人町3)で。☎1回1,000円。☎あやめ俳句会・榎 ☎(3268)6030

◆太極拳 毎月3回火曜日午後6時20分～8時20分、大久保地域センターで。初心者歓迎。☎入会金2,000円・月1,500円。☎百八式太極拳同好会・久保田 ☎090(8949)0346