保健だより

6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	7・14・21・28(木)	13:30～15:00	予約制 歯や歯ぐき等の相談・指導
	四谷	1・8・15(金)		
	西新宿	6・13・20・27(水)		
	落合	5・12・19・26(火)		
精神保健相談	牛込	11・25(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	22(金)	14:00～15:30	
	西新宿	12(火)	13:15～15:30	
		22(金)	9:15～11:30	
	落合	8(金)	14:15～16:30	
		20(水)	9:30～11:45	
母親学級	牛込	12・19・26(火)	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	6・13・20(水)		
育児相談	牛込	27(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か月の子育て情報交換)
	四谷	6(水)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ（子育て情報交換）
	西新宿	21(木)	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
育児・おっぱい相談	西新宿	12(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	19(火)	10:15～11:45	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	5(火)	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。予約制。
離乳食講習会	牛込	26(火)	13:30～15:30	6～7か月児。予約制
	西新宿	11(月)		
	落合	22(金)		
パーキンソン体操教室	西新宿	4(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	15(金)		

※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 5・19(火) 結果 12・26(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	9(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「家庭でできる精神障害のリハビリ」（山澤涼子･慶應義塾大学医学部）
認知症専門相談	14(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)	28(木)	13:30～16:00 牛込保健センター	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

80歳になっても20本以上の歯を保ちましょう

6月4日～10日は歯の衛生週間

ずっとずっと　いっしょがいいな　自分の歯

①歯の無料健康相談

【日時】6月4日(月)～9日(土)の午前中

【費用】無料（治療は有料）

【会場・申込み】当日直接、区内歯科医師会所属の歯科医院へ。

②歯の無料健診・相談

【日時・会場】6月5日(火)…落合･6日(水)…西新宿・7日(木)…牛込･8日(金)…四谷の各保健センター、いずれも午後1時30分～3時

【申込み】事前に電話で各保健センターへ。

③歯の無料健康相談と歯みがき指導（歯科医師会主催）

●牛込歯科医師会主催

【日時】6月2日(土)午後1時～4時

【対象】区内在住の方

【内容】歯の健診と相談、口臭測定、正しい歯のみがき方の指導。歯ブラシ等口腔(くう)衛生関連品を進呈

【会場・申込み】当日直接、善国寺（毘沙門天）（神楽坂5―36）特設会場へ。

●四谷歯科医師会主催

【日時】6月2日(土)午後1時～4時30分

【対象】区内在住の方

【内容】歯の健康相談、各種器具を使った口腔衛生相談と指導。口腔清掃関連品を進呈

【会場・申込み】当日直接、四谷区民センター（内藤町87）へ。

●新宿区歯科医師会主催

【日時】6月2日(土)･3日(日)午前10時～午後7時

【内容】歯の健康相談と健診、正しい歯のみがき方の指導。粗品を進呈

【会場・申込み】当日直接、新宿京王百貨店7階特設会場（西新宿1―1―4）へ。

……＜以下共通＞……

【問合せ】①は**国保年金課庶務係**（本庁舎4階）☎（5273）3880・②③は**健康いきがい課健康推進係**（本庁舎2階）☎（5273）3494へ。

★★★★★★★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。

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。

メタボリック改善3か月コース

●きれいな体はきれいな血管から

【日時・内容】①6月13日(水)…「キーワードは内臓脂肪」（三輪祐一・(財)東京都予防医学協会保健会館クリニック医師）、②20日(水)…「1に運動・2に食事で打倒！メタボリック」、③7月4日～9月26日の水曜日…運動実技コース「元気！新鮮！脂肪燃焼」、①②は午後2時～4時、③は午後2時～3時

【会場】①②は牛込保健センター、③は元気館（戸山3―18―1）

【対象】区内在住の40～65歳で、運動制限がなく全日程参加できる方、30名

【申込み】電話で**牛込保健センター**へ。18年度に保健センター事業で元気館を利用した方はご遠慮ください。

講演会

●気になる目の病気～早期発見・治療のポイント

【日時】6月14日(木)午後1時30分～3時

【対象】区内在住の方、40名

【内容】緑内障・白内障・飛蚊(ひぶん)症・老眼などについて（丸尾敏之・丸尾眼科院長）

【会場・申込み】電話で**落合保健センター**へ。先着順。

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。①6月15日(金)…「脳は使って鍛えよう～予防できる認知症の話」（保健師）、②22日(金)…「しっかりかんでおいしく食べよう～案外知らない口の働きや食生活のコツ」（栄養士、歯科衛生士）、③29日(金)…「いつまでも元気に歩こう～家でもできる運動」（理学療法士）、いずれも午前9時30分～11時30分

【対象】区内在住の65歳以上で3日とも参加できる方、30名

【会場・申込み】**四谷保健センター**へ。先着順。予約制。

育児講演会

●「子どもが伸び伸び育つ」とっておきのしつけ法

【日時】6月18日(月)午前10時～12時

【対象】区内在住で1歳・2歳の幼児の保護者の方、20名

【講師】内田良子(臨床心理士)

【会場・申込み】電話で**西新宿保健センター**へ。先着順。ボランティアによる託児(先着15名)あり。

おじいさま・おばあさま学級

【日時】6月29日(金)午後1時30分～4時20分

【対象】もうすぐお孫さんを迎える方、すでに孫育て真っ最中の方

【内容】実習「もく浴人形を使ってお風呂に入れてみよう」と助産師による講演「今どきの妊娠・出産・子育て事情～力強い助っ人になるために」

【持ち物】エプロン

【会場・申込み】電話で**落合保健センター**へ。

両親学級

●おとうさん出番ですョ！

【日時】6月30日(土)午前9時30分～12時

【対象】区内在住で、もうすぐ赤ちゃんを迎えるカップル、20組

【内容】体験実習「赤ちゃんのお風呂」と話「赤ちゃんのいる生活～医師とパパの立場から」

【持ち物】母子健康手帳・エプロン

【会場・申込み】電話で**四谷保健センター**へ。先着順。予約制。車での来場はご遠慮ください。