

★★★★★★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 月～金曜日 午前9時～11時
骨粗しょう症検診 月・火・木・第1・3・5金曜日 午前9時～11時
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 月～金曜日 午前9時～11時
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)

※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。

◎講演会「統合失調症は脳の病気」

● 疾病の理解と支援のポイント
【日時】9月10日(月)午後2時30分～4時30分
【会場】西新宿保健センター
【対象】区内在住・在勤で、統合失調症の方のご家族・身近に接している方、50名
【講師】三浦勇太(新宿東メンタルクリニック/精神・神経科医師)
【申込み】電話で予防課保健指導係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3862へ。先着順。

◎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】9月15日(出)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。

◎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】9月21日(金)午後1時30分～3時30分

◎元気館「低負荷バランス体操教室」

● 10月～12月コース
【コース・日時】①月曜コース…10月1日～12月17日(11月12日と12月10日を除く)、②火曜コース…10月2日～12月25日(10月9日を除く)、③水曜コース…10月3日～12月19日、④木曜コース…10月4日～12月20日、⑤金曜コース…10月5日～12月21日、①②④⑤は午前9時40分～10時40分、③は午前コースは午前11時～12時・午後コースは午後0時45分～1時45分、①は全10回、②～⑤は全12回
※血圧等を測定するため、開始時間の20分前においでください。
※③は、午前または午後のいずれかのみ参加です。

【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。

◎専門医による神経難病療養相談

● 神経難病で治療中の方へ
【日時】9月27日(休)午後1時30分～4時
【対象】パーキンソン病・脊髄小脳変性症・多発性硬化症・重症筋無力症・筋萎縮性側索硬化症等で治療中の方と家族の方
【内容】医師・理学療法士による医療・日常生活・リハビリの個別相談と指導
【会場・申込み】電話で四谷保健センターへ。

◎育児講演会

「赤ちゃんの心を理解する」
【日時】10月1日(月)午後1時30分～3時30分
【対象】区内在住で、生後10か月までのお子さんをお持ちの方、25組
【講師】小西行郎(東京女子医科大学乳児行動発達学講座教授・日本赤ちゃん学会理事)
【会場・申込み】電話で落合保健センターへ。先着順。予約制。

【対象・内容】主に高齢の方向けの軽体操プログラム。体操とバランスパッドやボールなどを使用した運動で転倒しにくい体づくり、物忘れ予防のための体操やゲームほか
【費用】①は4,000円、②～⑤は4,800円
【持ち物】館内で使用する運動靴・タオル・飲み物
※体操しやすい服装でおいでください。
【会場・申込み】電話で元気館(戸山3-18-1) ☎(3202)6291(午前9時～午後5時)へ。先着順。
※違う曜日の複数プログラムへの参加も可能です(ほぼ同じ内容のプログラムを実施)。ただし、各コースの定員(15名)を超える申し込みがあった場合は、ご遠慮いただくことがあります。

保健だより

9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 columns: 事業名, 担当, 日, 時間, 内容. Includes items like 歯科衛生相談, 精神保健相談, 母親学級, 育児相談, 育児・おっぱい相談, はじめまして赤ちゃん応援教室, 離乳食講習会, パーキンソン体操教室.

※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 columns: 事業名, 日, 時間・会場, 申込み, 内容. Includes items like 健康診断(有料), 心の病の勉強会, 認知症専門相談, 専門医によるぜん息予防・アレルギー相談.

歯周疾患検診が始まります
あなたに合った歯周疾患予防を～スタートは検診から

歯周疾患は歯を失うだけでなく、心臓病や脳卒中など、さまざまな疾患の発症に関係しています。軽い歯周疾患を含めると、成人の方のほとんどが疾患を持っています。歯科医院で治療や指導を受けて、自己管理することで病状を改善し、進行を止めることができます。まずは自分の口の健康状態を知りましょう。検診を受けて、ご自分に合った歯周疾患予防に取り組みましょう。

【期間】9月1日(出)～11月30日(金)(休診日を除く診療時間中)
【会場】区内の指定歯科医療機関
【対象】区内在住の40歳(昭和42年4月2日～43年4月1日生まれ)・50歳(昭和32年4月2日～33年4月1日生まれ)・55歳(昭和27年4月2日～28年4月1日生まれ)・60歳(昭和22年4月2日～23年4月1日生まれ)・70歳(昭和12年4月2日～13年4月1日生まれ)の方。対象の方には、8月下旬に歯周疾患検診票を送ります。
【内容】問診、口腔内(歯と歯ぐきの状態)診査、総合判定。必要に応じて歯科相談・指導。寝たきりなどのために通院が困難な方には、歯科医師が訪問して検診します。
【費用】400円(受診した指定医療機関でお支払いください)
※次の方は費用負担を免除します。①70歳の方、②生活保護を受けている世帯の方、③住民税非課税世帯の方(受診前に、非課税であることを確認するための同意書の提出が必要です)
【問合せ】健康いきがい課健康推進係(本庁舎2階) ☎(5273)3494へ。