

# 保健だより

## 12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・火・木・第1・3・5金曜日	午前9時～11時
骨粗しょう症検診	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	水曜日	午前8時45分～9時30分受け付け
胃がん検診	月～金曜日	午前9時～11時
大腸がん検診(便潜血反応検査)	水曜日	午後1時受け付け
子宮頸部がん検診	月～金曜日	午前9時～11時
肺がん検診	水曜日	午後1時受け付け
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)	
精密検査		
月	午前	眼科検査(☆)、呼吸器検査、CT検査、ヘリカルCT肺がん検査(☆)
火	午後	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	午前	婦人科検査(☆)、消化器X線検査、アレルギー検査
木	午後	循環器(心電図)検査、呼吸器検査
金	午前	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るたら  
▼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。

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	6・13・20(木)	13:30～15:00	予約制 歯や歯ぐき等の相談・指導
	四谷	7・14(金)		
	西新宿	5・12・19(水)		
	落合	4・11・18(火)		
精神保健相談	牛込	3・17(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	14(金)	14:00～15:30	
	西新宿	11(火)	13:15～15:30	
	落合	21(金)	9:15～11:30	
母親学級	牛込	4・11・18(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	5・12・19(水)		
育児相談	牛込	19(水)	13:30～14:00 14:00～14:30 14:30～15:30	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) さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)
	四谷	5(水)		
	西新宿	6(木) 20(木)	10:30～11:30	
	落合	21(金)		
育児・おっぱい相談	西新宿	11(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	18(火)	10:30～12:00	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(水)	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	18(火)	13:30～15:30	6～7か月児。予約制
	四谷	13(木)		
	西新宿	10(月)		
	落合	21(金)		
パーキンソン体操教室	西新宿	3(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	14(金)		

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 4・18(火) 結果 11・25(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	8(出)	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「年代による対応の注意点～精神障害者家族へのアドバイス」(水野雅文・東邦大学医学部精神神経医学講座教授)
認知症専門相談	6(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)	13(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

### 12月1日 世界エイズデー Living Together

大切な人を守るために

平成18年の東京都のHIV感染者・エイズ患者報告数は453件で、過去最高となりました。感染者は20歳代・30歳代が多く、10歳代の感染者も増えています。一方、エイズ患者は30歳代・50歳代が多くを占めています。エイズや性感染症の正しい知識を持ち予防に努め、患者・感染者が安心して医療を受け、尊厳を保持して暮らせる偏見・差別のない社会づくりに参加しましょう。

【問合せ】予防課予防係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3859

【日時】2月2日(木)午後1時

★新宿区HIV抗体検査・性感染症(クラミジア・梅毒・淋菌)検査

### ★東京都エイズ予防月間(HIV抗体検査・性感染症(クラミジア・梅毒)検査)

英語・ポルトガル語・スペイン語：毎週木曜日午後1時～5時、タイ語：HIV検査日

【日時】12月15日(土)まで、①月～金曜日：午後3時～8時、②土・日曜日：午後1時～5時

【費用】無料

【会場・申込み】①は月～金曜日午後3時30分～7時に、②は土・日曜日の午後1時～4時30分に

東京都南新宿検査・相談室(渋谷区代々木2-7-8、東京南新宿ビル3階) ☎(3377)0811へ。予約制。匿名で受け付けます。英語も可。

★36時間AIDS電話相談

【日時】12月1日(出)午前10時～2日(日)午後10時

▼日本語による相談 ☎(0120)545036(携帯・PHSからも可)、▼ゲイの方 ☎(5259)0750、▼レズビアンの方 ☎(5259)0259、▼感染者の方 ☎(5259)0619

▼英語による相談 ☎(5259)0256、▼聴覚言語障害者の方のFAX相談 ☎(6882)7801、▼FAX教育相談 ☎(6882)7801

【費用】無料

【主催・問合せ】2007年度36時間AIDS電話相談実行委員会 ☎(5259)0622へ。

### 元氣館「低負荷ハランス体操教室」

20年1月～3月コース

【日時・コース】左表のとおり。

【対象・内容】主に高齢者向けの軽体操プログラム。体操とバランスパッド、ボールなどを使用し、筋力向上と転倒しにくい体づくり、物忘れ予防のための体操・ゲーム

【費用】①・③・⑤は各4千800円、②は4千円

【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】電話で午前9時～午後5時に元氣館(戸山3-18-1) ☎(3202)6291へ。各コース先着15名。

①②④⑤は午前9時40分～10時40分、③は午前11時～12時、午後コースは午後0時45分～1時45分。③は午前または午後のいずれかのみ参加  
※血圧等測定のため開始時刻の20分前に集合。

### 骨粗しょう症 予防検診

【日時】12月20日(木)午後1時30分～3時30分受け付け

【対象】区内在住の20歳以上の方、50名(検診は1年度に1回。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】電話で落合保健センターへ。先着順。予約制。

### 循環器予防教室 (2日制)

【日時・内容】①12月11日(火)：「突然死を防ぐために」(川久保清/医師・共立女子大学教授)、②18日(火)：「心臓病予防の日常生活と食事」(保健師・栄養士)、いずれも午後2時～4時

【対象】区内在住で、原則として2日とも参加できる方、40名

【会場・申込み】電話で落合保健センターへ。先着順。予約制。

### 選挙人名簿の縦覧

今回、選挙人名簿に登録されるのは、12月1日現在で、前回19年9月2日登録後に資格が生じた方です。名簿は次のとおり縦覧できます。

【日時】12月3日(月)～7日(金)午前8時30分～午後5時

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