

★★★★★★保健だより各事業の問い合わせ先★★★★★★

- 新宿区保健所 (健康推進課・衛生課・保健予防課) ☎(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～10時30分受付
健康診査	月～金曜日	午前9時～10時30分受付
骨粗しょう症検診	月・火・木・第1・3・5金曜日	午前9時～10時30分受付 水曜日 午後1時受付
がん検診	胃がん検診	水曜日 午前8時45分～9時30分受付
	大腸がん検診(便潜血反応検査)	月～金曜日 午前9時～10時30分受付
	子宮頸部がん検診	水曜日 午後1時受付
	肺がん検診	月～金曜日 午前9時～10時30分受付
	前立腺がん検診	月～金曜日 午前9時～10時30分受付
総合健診(健康診査+がん検診)	火曜日	午前8時30分～9時45分受付
日曜総合健診(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)	
日曜健診	詳しくは後日、「広報しんじゅく」でご案内します。	
精密検査	午前	
	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、アレルギー検査
	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)
午後		消化器X線検査、腹部超音波検査(第2・第4)

(☆) 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

東京都医療  
機関案内  
ひまわり  
☎(5272)  
0303  
(24時間  
自動応答)

※総合健診・日曜総合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実施しています(過去に受けたことがない方は無料)。詳しくは、お問い合わせください。

【日時・内容】▼①9月3日(木)午後1時30分～3時30分：乳がん早期発見法と見逃さないで身体をサイン(池上靖子・関根ウイメンズクリニック医師)、▼②10日(木)午後2時～2時45分または3時～3時45分：心も体もリラックスママヨガ体験(水田みゆき・ヨガインスト)

ママのための健康講座

【日時・会場】▼9月11日(金)：四谷区民ホール(内藤町87)、▼10月22日(木)：牛込筆筒区民ホール(筆筒町15)、いずれも午後2時～4時(2回とも同じ内容)  
【対象】調理従事者・食品関係事業者  
【内容】「食品衛生今昔物語」(方武益美・東京都食品衛生協会)  
【申込み】当日直接、会場へ。  
【問合せ】衛生課食品保健係(第2分庁舎3階)☎(5273)3827へ。

【日時・内容】▼9月30日(水)午後1時30分～3時30分  
【対象】区内在住で妊娠中の方、25名。主治医から参加の許可を口頭でいただいできてください。  
【内容】講座とセルフケア「産前・産後の腰やお尻の痛みの防止方法、足のむくみや静脈瘤などの予防、産後の体型戻しほか」(榎本裕子/助産師・カイロプラクター)  
【持ち物】バスタオル1枚・タオル  
【母子健康手帳】  
【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。

【日時・会場】▼9月11日(金)：四谷区民ホール(内藤町87)、▼10月22日(木)：牛込筆筒区民ホール(筆筒町15)、いずれも午後2時～4時(2回とも同じ内容)  
【対象】調理従事者・食品関係事業者  
【内容】「食品衛生今昔物語」(方武益美・東京都食品衛生協会)  
【申込み】当日直接、会場へ。  
【問合せ】衛生課食品保健係(第2分庁舎3階)☎(5273)3827へ。

日程	内容
①9月29日(火)	講演「なぜお腹はでるのか?その解消法」(中谷矩章・中谷内科クリニック院長)
②10月5日(月)	「すっきりお腹に近づく食生活改善のコツ」と計測(栄養士)
③10月8日(木)	やってみよう!お腹まわり改善計画(保健師)
④10月14日～12月16日の水曜日(12月9日を除く)	代謝アップレッスン
⑤11月9日(月)	目指せ瘦身!うきうきエクササイズ(鈴木妙子・運動指導士)
⑥12月9日(水)	実践!ヘルシーランチ作り(栄養士)
⑦22年1月15日(金)	美しい姿勢と歩き方～緩んだ体を引き締めよう(鈴木妙子)
⑧1月22日(金)	「ボディメイクのヒントを探す」とグループワーク(保健師・栄養士)

※①②③⑤⑦⑧は午後2時～4時、④は午後2時～3時、⑥は午前10時30分～午後1時30分

ボディメイク教室

●気になるお腹をすっきり

【日時・内容】左表のとおり。全16回  
【会場】①②③⑤⑦⑧は牛込保健センター、④は元気館(戸山3-18-1)、⑥は牛込筆筒地域センター(筆筒町15)  
【対象】区内在住の65歳未満で運動制限のない方、30名  
【費用】無料  
【申込み】電話で牛込保健センターへ。先着順。

保健だより

9月の健康相談

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	3・10★・17○(木)	9:00～10:30	予約制。 ◎印…はじめて歯科相談(1歳児) ★印…ここにこ歯科相談(2歳児) むし歯予防等の相談・歯磨きの仕方 無印…一般歯科相談 歯や歯ぐき等の相談・歯磨きの仕方	
	四谷	4○・11★・18(金)	13:30～15:00		
	西新宿	2○・9★・16(水)	13:30～15:00		
	落合	1○・8★・15(火)	9:00～10:30		
もぐもぐこっくん歯科相談	牛込	17(木)	9:00～10:30	予約制(乳幼児対象)。専門の歯科医による口の機能についての相談	
	西新宿	2(水)	13:30～15:00		
母親学級	四谷	4・11・18(金)	13:30～16:00	予約制。もく浴・安産のための実習、歯の健康と栄養の話、塩分測定など。平日は、3日制。土曜日は、2日制(平日コースをコンパクトにしました。平日は忙しい方におすすめ)。	
	西新宿	12(土)・26(土)			
	落合	1・8・15(火)			
育児相談	牛込	30(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か月児の子育て情報交換)		
	四谷	2(水)	9:30～11:30 さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)		
	西新宿	2(水)	10:30～11:30	【会場】高田馬場第二児童館	個別相談とグループワーク
		3(木)	10:30～11:30	【会場】百人町児童館	
		10(木)	10:30～11:30	【会場】北新宿第一児童館	
	落合	14(月)	10:30～11:30	【会場】西新宿児童館	
落合	16(水)	10:00～11:30	まめっこ(5～10か月児の子育て情報交換)		
子どもすこやか相談	四谷	15(火)	14:00～16:00	小児科専門医による発達相談。予約制。申込みは地区の保健センターへ。	
育児・おっぱい相談	西新宿	15(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	8(火)	13:30～15:00	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	1(火)	13:30～15:30	予約制。 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	
	西新宿	15(火)			
	落合	29(火)			
離乳食講習会	牛込	15(火)	13:30～15:30	6～7か月児。予約制。 離乳食の話と調理実演、事故予防の話	
	四谷	17(木)			
	西新宿	14(月)			
	落合	30(水)			
精神保健相談	牛込	15(火)・29(火)	14:00～16:15 14:00～15:30 13:15～15:30 9:15～11:30 14:15～16:30	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	25(金)			
	西新宿	7(月) 18(金)			
	落合	11(金)			
うつ専門相談	西新宿	7(月)	13:15～15:30	予約制。精神科医師による相談	
パーキンソン体操教室	西新宿	7(月)	13:30～15:30	パーキンソン病の方とその家族対象運動療法と患者・家族の交流	
	落合	18(金)			
訪問指導	牛込	7(月)・28(月)	13:30～15:30	予約制。 理学療法士・作業療法士の訪問によるリハビリ等に関するアドバイス・実技指導。 ※管理栄養士・歯科衛生士の訪問による栄養・歯科に関するアドバイス・実技指導は随時実施。予約制。	
	四谷	10(木)・24(木)			
	西新宿	9(水)・28(月)			
	落合	4(金)・25(金)			

※母子関係の事業には母子健康手帳をお持ちください。

健康部(保健所)事業

事業名	日	時間・会場	申込み	内容
認知症専門相談	9(水)	14:00～16:15 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・ケアスタッフ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)	4(金)	13:30～16:00 牛込保健センター	健康推進課公害保健係☎(5273)3048へ。	予約制。専門医・保健師・栄養士によるぜん息、アトピー性皮膚炎などのアレルギー症状等の相談

元気館 低負荷バランス体操教室

●10月～12月コース  
【日時・コース】▶水曜コース…10月7日～12月23日の水曜日、①午前10時40分～11時40分、②午前11時50分～午後0時50分(①②のいずれかのみ参加可)、▶金曜コース…10月2日～12月18日の金曜日、午前9時30分～10時30分。いずれも全12回。血圧等測定のため開始時刻の15分前に集合

【対象・内容】主に高齢者の方向けの軽体操プログラム。バランスパッド・ボールなどを使用した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・ゲームほか  
【費用】4,800円(12回分)  
【持ち物】室内用運動靴・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時に元気館(戸山3-18-1)☎(3202)6291へ。各コース先着15名。