

★★★★★★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。	

検査は予約制で、健康診査以外原則として有料です。
(☆)以外の精密検査は事前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

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。

1歳～高校3年生の方に無料で接種しています
はしか(麻しん)の予防接種はお済みですか

はしか(麻しん)は感染力が非常に強く、高熱・発疹・咳などが重く出る症状になりやすい病気です。流行を防ぐため、予防接種を受けてください。

【問合せ】保健予防課予防係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273) 3859へ。

●任意予防接種
麻しんにかかったことがなく、麻しん(MRワクチン・MMRワクチンを含む)の予防接種を受けていないお子さんに、無料で実施しています。小学1～2年生で「麻しん風しん2期」の接種をしていない方も受けられます。母子健康手帳等で接種歴を確認の上、お申し込みください。

【対象】次の①～③の年齢で、麻しんにかかったことがなく、麻しんの予防接種を受けたことがない方。①平成4年4月2日～8年4月1日生まれ、②平成9年4月2日～13年4月1日生まれ、③平成16年4月2日以降に生まれ接種日現在2歳以上、▶平成13年4月2日～15年4月1日生まれで麻しんにかかったことがなく、MRまたは麻しんの予防接種を受けたことがないか1回しか受けていない方

【接種期限】22年3月31日(水)まで
接種票は電話で保健予防課予防係へ請求してください。後日お送りする接種票

をお持ちの上、新宿区の指定医療機関で接種してください。

●定期接種の対象の方には接種票(予診票)をお送りしています

20～24年度の5年間で「麻しん排除のための対策期間」とし、5年間で中学1年生・高校3年生に相当する年齢の方に2回目の接種を行うことになっています。21年度に「麻しん風しん2期・3期・4期」に該当する方には、4月に接種票をお送りしました。早めに接種してください。接種票がない方は、保健予防課へお問い合わせください。

【対象】▶①1期…満1歳～2歳未満、▶②2期…平成15年4月2日～16年4月1日生まれ、▶③3期…平成8年4月2日～9年4月1日生まれ、▶④4期…平成3年4月2日～4年4月1日生まれの方
※①は生後11か月の月末に接種票をお送りします。③④はお子さん一人でも接種できます。接種票は保護者の方が記入・署名してください。

【接種期限】①は満2歳になる日の前日まで、②～④は22年3月31日(水)まで
【接種場所】接種票をお持ちの上、新宿区の指定医療機関へ。東京23区内の指定医療機関でも接種できます。

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★

◆追悼・生誕65周年記念田中佐知朗詩会
8月2日(日)午後2時～4時、新宿歴史博物館で。田中佐知の詩ほかを朗読。☎無料。☎当日直接、会場へ。先着90名。☎同朗詩会実

行委員会・田中 ☎0246 (92) 3430
◆とれたて野菜で本格カレー作り 8月9日(日)午前9時30分～午後2時、石坂ファームハウス(日野市)で。親子対象。☎1,500円(小学3年生以下1,000円・未就学児200円)。☎電話で8月6日(水)まで。先着20名。☎NPO法人・地球野外塾・大林 ☎(3373) 2066

◆日美コミュニティキャンパス 9月5日(土)午前11時30分から、日本美容専門学校(高田馬場1)で。ヘア・メイク・ネイル・着付け・エステの体験。☎無料。☎電話で8月25日(火)以降に。先着順。☎同校 ☎(3200)0813

◆追悼・生誕65周年記念田中佐知朗詩会
8月2日(日)午後2時～4時、新宿歴史博物館で。田中佐知の詩ほかを朗読。☎無料。☎当日直接、会場へ。先着90名。☎同朗詩会実

保健だより

8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	6・20★・27○(木)	9:00～10:30	予約制。 ◎印…はじめて歯科相談(1歳児) ★印…にこにこ歯科相談(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	7○・21★(金)	13:30～15:00	
	西新宿	5○・19★・26(水)	9:00～10:30	
	落合	4○・18★・25(火)	9:00～10:30	
もぐもぐごっくん歯科相談	四谷	7(金)	13:30～16:00	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
	落合	4(火)	9:00～10:30	
母親学級	西新宿	5・12・19(水)	9:30～12:00	予約制。もぐ浴・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。
	落合	22(土)・29(土)		
育児相談	四谷	5(水)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)
	落合	19(水)	10:00～11:30	
育児・おっぱい相談	西新宿	18(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。
	落合	19(水)	10:00～11:30	
はじめまして赤ちゃん応援教室	牛込	4(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	18(火)		
	落合	25(火)		
離乳食講習会	四谷	5(水)	13:30～15:30	妊娠している方(予約制)と21年5月生まれのお子さんのお母さん(個別通知制)の育児体験教室
	牛込	18(火)		
	西新宿	3(月)		
精神保健相談	落合	24(月)	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
	牛込	11(水)・25(火)		
	四谷	21(金)		
	西新宿	3(月)		
パーキンソン体操教室	落合	14(金)	13:15～15:30	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
	西新宿	14(金)		
	落合	7(金)		
訪問指導	西新宿	3(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	21(金)		
	牛込	3(月)・17(月)		
	四谷	6(木)・20(木)		
訪問指導	西新宿	12(水)・31(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。
	落合	7(金)・18(火)		
	西新宿	12(水)・31(月)		

※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	12(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。

【日時】8月6日(木)午後2時～4時
【会場】西武新宿駅前ペレ広場
【内容】食品衛生クイズ・手指の洗浄度検査・食品衛生相談ほか。雨天時は食品衛生相談のみ実施

【主催】区食品衛生協会
【問合せ】衛生課食品係(第2分庁舎3階) ☎(5273) 3827へ。

講演会「リッパの」
に耳を傾けよう
【日時】8月26日(水)午後6時～8時
【会場】区役所第2分庁舎分館1階会議室
【対象】区内在住・在勤の方、50名

【内容】うつ病の正しい理解と対処法(大野裕/慶應義塾大学保健管理センター)教授・精神科医師) 13
【申込み】電話で保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273) 3862へ。先着順。

【日時・内容】話と実技。
▼8月19日(水)：予防できる認知症の話(脳は使って鍛えよう)(保健師)、▼26日(水)：案内知らない口の働きや食生活のコツ「しっかりかんでおいしく食べよう」(栄養士・歯科衛生士)、▼9月2日(水)：家でできる運動「いつまでも元気に歩こう」(理学療法士)、いずれも午後2時～4時

【会場】落合第二地域センター(中落合4-17-1) 13
【対象】区内在住の65歳以上で3日とも参加できる方、30名
【申込み】電話で落合保健センターへ。先着順。

マナーセミナー
●プロから学ぶ
プレマのためのアロマセラピー
【日時】8月28日(金)午後1時30分～3時30分
【対象】区内在住・在勤で妊娠中の方、25名
【内容】家庭でできるアロマケア(菅真美・パースアロマケア講師)
【持ち物】フェイスタオル1枚・母子健康手帳
【会場・申込み】電話で落合保健センターへ。先着順。