

★★★★★★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

保健だより

10月の健康相談

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 水曜日	午前9時～10時30分受付 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	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)

※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。

すべて予約制で、健康相談・健康診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

東京都医療機関案内ひまわり ☎(5272) 0303 (24時間自動応答)

ポリオ(小児まひ)予防接種

【日時・会場】右表のとおり。いずれも午後1時30分～2時45分に受け付け

※元気館での接種は予約制です(右表参照)。

【対象】▶①接種1回目…平成21年1月1日～6月30日生まれ、▶②接種2回目…平成20年7月1日～12月31日生まれ

【接種票の送付】対象の方には接種票をお送りします。9月1日以降に転入した方は、お問い合わせください。

【費用】無料

【問合せ】保健予防課予防係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273) 3859・各保健センターへ。

日程・会場
元気館(戸山3-18-1) 10月17日(出) ★予約制。10月13日(火)午前8時30分から保健予防課予防係 ☎(5273) 3859 で電話予約受付。先着100名。
牛込保健センター(弁天町50) 10月9日(金)・23日(金) 11月4日(水)・27日(金)
四谷保健センター(四谷4-17) 10月15日(木)・29日(木) 11月19日(木)
西新宿保健センター(西新宿7-5-8) 10月13日(火)・27日(火) 11月24日(火)
落合保健センター(下落合4-6-7) 10月2日(金)・21日(水) 11月13日(金)・18日(水)

区民のひろば

費用・申し込み・お問い合わせ

掲載行事は区の主催ではありません。日時・会場等は予定です。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★

◆第8回サークル・ココットコンサート
10月17日(出)午後1時30分～6時、牛込管区民ホールで。演歌・ポピュラー・ジャズ・シャンソン。☎無料。☎当日直接、会場へ。先着300名。☎サークル・ココット・真鍋 ☎(3341) 8364

◆健康フェスティバル2009 10月7日(水)・21日(水)、いずれも午後1時～6時、ハピネス・ケア四谷(四谷1)で。骨・体脂肪検診、血圧・血管年齢測定、健康相談。16歳以上対象。☎無料。☎電話で各開催日の4日前まで。各日先着300名。☎東振協「健康フェスティバル2009」事務局・内田 ☎(5608) 2311

◆創立60周年記念いけばな展・茶の湯の会 10月3日(出)・4日(日)、いけばな…午前10時～午後6時(4日は5時まで)、茶の湯…午前10時～午後3時、新宿文化センターで。茶の湯は裏千家。☎2,000円。☎当日直接、会

場へ。☎新宿区花道茶道協会・岩田 ☎090(4721) 0986

◆入門手話講習会 10月17日～22年3月6日の土曜日(10月24日、11月7日、12月5日・26日、22年1月2日・16日を除く)午前10時～12時(全15回)、区立障害者福祉センターで。☎2,000円。☎ファックスで10月10日(出)まで。先着20名。☎新宿区ろう者協会 ☎(5261) 5383

◆健康医療相談 10月5日(月)～9日(金)午前10時～12時、社会保険中央総合病院(百人町3)で。血圧測定ほか。10月7日(水)午後1時30分～4時に応急処置講演会を開催。☎無料。☎当日直接、会場へ。☎午後2時～5時に同病院・健康管理センター・岡崎 ☎(3364) 0251

◆講演「海外水事情～マレーシアレポート」 10月16日(金)午後1時30分～3時30分、新宿ファーストウエストビル(西新宿1)で。☎無料。☎電話で10月7日(水)まで。先着50名。☎東京下水道設備協会・渡辺 ☎(3346) 3051

◆TOKYO三十六景展 9月26日(出)～10月1日(木)午前11時～午後7時(10月1日は4時まで)、世界堂ビル(新宿3)で。イラストレーター永沢まこと氏に師事する36名のスケッチ。☎無料。☎当日直接会場へ。☎朝日カルチャーセンター新宿・永沢まこと教室・榊田 ☎(5382) 7195

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	1・8★・15○(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	2○・9★・16(金)	13:30～15:00		
	西新宿	7○・14★・21(水)	9:00～10:30		
	落合	6○・13★・20(火)	9:00～10:30		
もぐもぐごっくん歯科相談	四谷	2(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	
母親学級	牛込	1・8・15(木)	9:30～12:00	予約制。もぐもぐ・安産のための実習、歯の健康と栄養の話、塩分測定など。	
	西新宿	7・14・21(水)	13:30～16:00		
育児相談	牛込	28(水)	13:30～14:00	個別相談(1歳未満)	
	四谷	7(水)	14:00～14:30	個別相談(1歳～3歳)	
	西新宿	8(木)	10:30～11:30	【会場】北新宿第一児童館	個別相談とグループワーク
		15(水)		【会場】百人町児童館	
落合	14(水)	10:00～11:30	まめっこ(5～10か月児の子育て情報交換)		
育児・おっぱい相談	西新宿	20(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	13(水)	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	6(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 妊娠している方(予約制)と21年7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	
	西新宿	20(火)			
	落合	27(火)			
離乳食講習会	牛込	7(水)	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	22(水)			
精神保健相談	牛込	13(火)・27(火)	14:00～16:15 14:00～15:30 9:15～11:30 13:15～15:30 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	23(金)			
	西新宿	16(金)			
		19(月)			
落合	9(金)				
うつ専門相談	落合	26(月)	14:15～16:30	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	5(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	16(金)			
訪問指導	牛込	5(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	8(木)・22(木)			
	西新宿	14(水)・26(月)			
	落合	2(金)・20(火)			

※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	7(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。

難病講演会

●音楽療法

【日時】10月2日(金)午後1時30分～3時30分

【対象】区内在住・在勤で難病の方、家族の方、40名

【内容】歌唱と簡単なストレッチ(加藤晶子・音楽療法士)

【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。

マタニティセミナー

●産前・産後のボディーケア

【日時】10月16日(金)午後1時30分～3時30分

【対象】妊娠5～8か月程度の方、20名

【内容】妊娠後期・産後の運動と過ごし方、ヨガを中心とした骨盤ケア

【持ち物】母子健康手帳

【会場・申込み】電話で四谷保健センターへ。先着順。

◆ 新型インフルエンザ相談窓口 ◆

症状がある場合、マスクをして一般医療機関で受診してください。
医療機関が分からない場合などは

▶新宿区新型インフルエンザ相談センター ☎(5273) 3836 (平日午前9時～午後5時)

▶東京都新型インフルエンザ相談センター ☎0570 (03) 1203 (平日午後5時～翌日午前9時、土・日曜日と祝日は24時間対応)

一般的な相談は

▶新宿区保健所保健予防課 ☎(5273) 3862

▶牛込・四谷・西新宿・落合の各保健センター (平日午前8時30分～午後5時15分)