在宅で安心して療養するために

在宅療養の体制整備を進めています

医療技術の進歩とともに、さまざまな医療処置を受けながら、ご自宅などでも療養ができるようになりました。

20年度に行った「新宿区高齢者保健福祉施策調査」では、治る見込みのない病気にかかり日常生活が困難になった場合に、「療養生活の最後は自宅で過ごしたい」と答えた方は26・1％で、在宅療養を希望する区民の方が多いことが分かりました。また、東京都の世論調査では、在宅療養する上で、介護や急変時の対応などに不安が多いことも明らかになっています。

区では、医療の必要性が高くなっても安心して自宅で療養できるよう、体制整備を進めています。

【問合せ】健康推進課健康企画係（第2分庁舎分館1階）☎（5273）3494へ。

●かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持ちましょう

普段の体調をよく知ってもらえるため、病気の早期発見・早期治療につながります。また、万が一通院できなくなっても、往診により在宅での治療を続けることができます。

▼かかりつけ医のいない方は、お近くの保健センターや高齢者総合相談センター（65歳以上の方）へご相談ください。

▼かかりつけ歯科医のいない方は、健康推進課へご相談ください。

●緊急一時入院病床確保事業

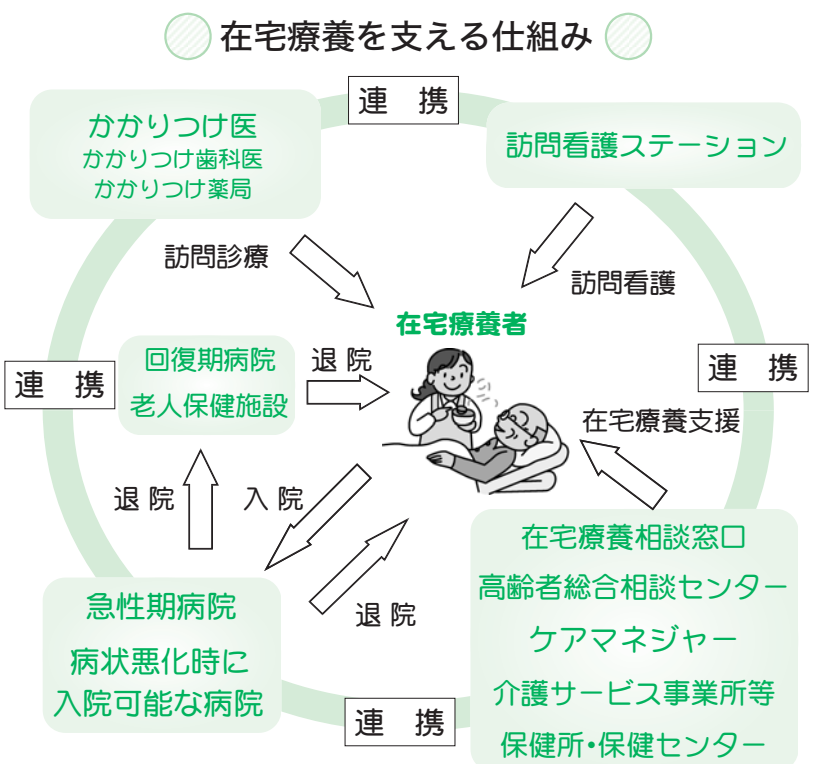
在宅療養している方の病状が悪化し、入院治療が必要と診断されたときに一時的に入院できるよう、区内3か所の病院に入院病床を確保しています。

●在宅療養相談窓口

医療の必要性の高い方の在宅療養に関する専門相談窓口を、区民健康センター訪問看護ステーション内に設置しています。

▼電話相談

☎（3208）2289



在宅療養シンポジウム　この町で健やかに暮らし安心して逝くために

さまざまな医療処置が必要になっても住み慣れた家で最期まで過ごすことについて、在宅での療養を支援している専門家や、在宅での介護・看護を経験したご家族とともに考えます。

【日時】10月24日㈯午後2時～4時30分

【会場】牛込箪笥区民ホール（箪笥町15）

【内容】基調講演「在宅での看取りを支える医療」とパネルディスカッション

【費用】無料

【申込み】電話で健康推進課健康企画係☎（5273）3494へ。先着300名。当日直接、会場でも受け付けます。

今、たばこをやめたいあなたに　お笑い健康トークライブ

●早稲田大学・新宿区共同開催

吉本興業の芸人さんと専門家が、「たばこと健康」について語ります。

【日時】10月12日㈷午後1時～2時30分

【会場】早稲田大学小野記念講堂（西早稲田1―6―1）

【内容】▼講演「呼吸法・ストレス対策・たばこの歴史など」（嶋根卓也／国立精神・神経センター精神保健研究所薬物依存研究部、若森真樹／ダイナミックスポーツ医学研究所部長トレーナー、北山耕平／文筆家）

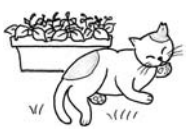
▼お笑いライブ（ダイノジ・大西ライオン・えんにち）

※総合司会…ハリガネロック（㈱よしもとクリエイティブ・エージェンシー）

【費用】無料

【申込み】電話で健康推進課健康事業係（第2分庁舎分館1階）☎（5273）3047へ。先着200名。

猫なんでも苦情相談会



「猫のことで迷惑を受けている」「猫の保護活動について知りたい」など、何でもご相談ください。

【日時】10月24日㈯午後2時～4時

【内容】ボランティア・保健所職員による個別相談

【費用】無料

【会場・申込み】当日直接、落合第二地域センター（中落合4―17―13）へ。

【問合せ】衛生課管理係（第2分庁舎3階）☎（5273）3148へ。

保健

牛込保健センター 弁天町50 ☎（3260）6231	
四谷保健センター 四谷4-17 ☎（3351）5161	
西新宿保健センター 西新宿7-5-8 ☎（3369）7151	
落合保健センター 下落合4-6-7 ☎（3952）7161	

◆ 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）

育児講演会

①親子のふれ愛コミュニケーション

【日時】10月26日㈪午前10時30分～12時

【対象】5か月以上1歳未満の乳児と保護者の方、20組

【内容】赤ちゃんとの触れ合い方、遊ばせ方

【会場・申込み】電話で四谷保健センターへ。先着順。

②子どもが伸び伸び育つ！とっておきのしつけ法

【日時】11月4日㈬午前10時～12時

【対象】区内在住で1歳以上3歳未満の幼児の保護者の方、20名

【内容】発達に合わせたしかり方・遊び方・しつけ方（内田良子・心理カウンセラー）

【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。ボランティアによる託児（先着15名）あり。

神経難病療養相談

●治療中の方へ

【日時】10月28日㈬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、家族の方

【内容】専門医・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。

メンタルヘルス講演会　うつ病の予防と関わり方

●区協働事業提案制度実施事業

【日時】11月4日㈬午後2時～4時

【会場】BIZ新宿（区立産業会館、西新宿6―8―2）

【対象】区内の企業の経営者・人事労務担当者、50名程度

【内容】うつ病の社員を出さない方法、復職の手順（森松信夫・心理カウンセラー）

【申込み】所定の申込用紙をファックスで10月26日㈪までにNPO法人ストローク会☎（3362）4170・FAX（3362）9377へ。応募者多数の場合は抽選。申込用紙は同会ホームページ（HP http://www.stroke.jp/）から取り出せます。

※直接企業等に出向いての出前講演会や個別労務相談（要予約）も実施しています。

若がえり講座（3日制）

●地域の仲間と元気をキープ

【日時・内容】話と実技。▼①11月5日㈭…予防できる認知症の話「脳は使って鍛えよう」（保健師）、▼②12日㈭…案外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）、▼③19日㈭…家でもできる運動「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】戸塚特別出張所（高田馬場1―17―20）

【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】電話で牛込保健センターへ。先着順。12月は四谷保健センターで開催します。

母親学級（土曜日・2日制）

【日時・内容】▼11月7日㈯…赤ちゃんのお風呂の入れ方・妊娠中の歯の健康、▼14日㈯…呼吸法と妊婦体操・産後の生活・妊娠中から始めるバランスの良い食事法、いずれも午前9時30分～12時

【対象】区内在住で、もうすぐ赤ちゃんを迎える方、20名

【会場・申込み】電話で四谷保健センターへ。先着順。パートナーの方も参加できます。

呼吸器健康相談

【日時】11月30日㈪午後1時15分～4時

【会場】西新宿保健センター

【対象】区内在住の15歳以上でせき・たん・息切れなど呼吸器の症状でお悩みの方、10名程度

【内容】問診・胸部X線撮影・肺機能検査、専門医の診察と保健師の指導。すでに診断を受けている方の療養相談もお受けします。

【申込み】電話で10月30日㈮までに健康推進課公害保健係（第2分庁舎分館1階）☎（5273）3048へ。