

★★★★★★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
がん検診	胃がん検診	水曜日 午後1時受付
	大腸がん検診(便潜血反応検査)	水曜日 午前8時45分～9時30分受付
	子宮頸部がん検診	月～金曜日 午前9時～10時30分受付
	肺がん検診	水曜日 午後1時受付
	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。	

すべて予約制で、健康相談・健康診査以外は無料です。  
(☆) 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

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。

野良猫を巡る地域でのトラブルを解決するため、地域での猫の適正管理を進めています。  
●セミナー  
【日時】12月5日(土)午後1時30分～4時30分  
【内容】町会の野良猫対策の活動報告パネルドイスクッション・質疑応答  
【会場・申込み】当日直接、四谷地域センター(内藤町87)へ。  
●パネル展  
【日時】11月28日(土)～12月5日(土) 午前9時～午後9時(5日は午後4時まで)  
【会場】四谷区民センター1階ロビー(内藤町87) ……(以下共通) ……  
【費用】無料  
【問合せ】衛生課管理係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3148へ。

人と猫との調和のとれたまちづくり  
セミナー・パネル展



うつ病は誰でもかかる可能性がある病気です。ストレスなどが関係しています。治療や休養、環境を整えることなどで回復する場合があります。「気分が落ち込む」「無気力で何もする気になれない」などの悩みを一人で抱え込まず、ご相談ください。保健センターで月1回、専門医が相談をお受けしています。  
【日時・会場】▼12月9日(水)午後1時30分～3時：四谷、▼22年1月18日(月)：西新宿、▼2月15日(月)：落合、▼3月9日(火)：牛込の各保健センター。時間はいずれも午後で、会場により異なります。日程は「広報しんじゅく」毎月25日号7面の「保健だより」に掲載しています。  
【対象】区内在住で「うつ」でお悩みの方、家族の方  
【申込み】電話で各保健センターへ。精神保健相談(各保健

センターで月1～2回実施でも「うつ」の相談をお受けします。  
2010食品衛生カレンダーを配布中  
食中毒の予防法など、家庭での食品衛生について分かりやすく解説しています。ご活用ください。  
【配布場所】衛生課・保健センター・特別出張所。数に限りがあります。  
【問合せ】衛生課食品保健係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3827へ。  
新中央図書館等  
基本計画策定委員会  
【日時】12月8日(火)午後3時から  
【内容】新中央図書館のあり方について

◆ 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)

【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎5階大会議室へ。  
【問合せ】中央図書館管理係 ☎(3364)1421へ。

保健だより

12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○・18★(金)	13:30～15:00	
	西新宿	2○・9★・16(水)	9:00～10:30	
	落合	1○・8★・15(火)	9:00～10:30	
もぐもぐこっくん歯科相談	四谷	4(金)	13:30～15:00	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	1(火)	9:00～10:30	
母親学級	牛込	3・10・17(木)	9:30～12:00	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。じっくり学習したい方におすすめ。
	四谷	4・11・18(金)	13:30～16:00	
育児相談	牛込	16(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	3(木)	10:30～11:30	【会場】百人町児童館	個別相談とグループワーク
	10(水)	10:30～11:30	【会場】北新宿第一児童館	
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)
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 妊娠している方(予約制)と21年9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	15(火)		
	落合	22(火)		
離乳食講習会	牛込	2(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	17(木)		
	西新宿	14(月)		
	落合	25(金)		
精神保健相談	牛込	8(火)・22(火)	14:00～16:15	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)	14:30～16:00	
	西新宿	7(月)	13:15～15:30	
	落合	18(金)	9:15～11:30	
うつ専門相談	四谷	9(水)	13:30～15:00	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)・21(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	3(木)・17(木)		
	西新宿	9(水)・21(月)		
	落合	4(金)・15(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	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)	18(金)	13:15～16:00 西新宿保健センター	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

●22年1月～3月コース

【日時・コース】▶水曜コース…1月6日～3月24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…1月8日～3月26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】各コース4,800円

【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11月30日(月)までに元気館(戸山3-18-1) ☎(3202)6291(午前9時～午後5時)へ。各コース定員15名。応募者多数の場合は抽選。