

★★★★★★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

1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	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(「広報しんじゅく」でお知らせしています)	
日曜健診	詳しくは「広報しんじゅく」でお知らせします。	
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		
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)	消化器X線検査、腹部超音波検査(第2・第4)

すべて予約制で、健康相談・健康診査以外は原則として有料です。(☆)以外の精密検査は事前に健康相談を要していただきます。

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)

事業名	担当	日	時間	内容
歯科衛生相談	牛込	7・14★・21○(休)	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	15○・22★・29(金)	13:30～15:00	
	西新宿	6○・13★・20(火)	9:00～10:30	
	落合	5○・12★・19(火)	9:00～10:30	
もぐもぐごっくん歯科相談	牛込	21(休)	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	6(火)	13:30～15:00	
母親学級	西新宿	13・20・27(火)	13:30～16:00	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。平日は3日制。土曜日は2日制。
	落合	16(土)・23(土)	13:30～16:00	
育児相談	四谷	6(火)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換) 【会場】高田馬場第二児童館 個別相談とグループワーク 【会場】北新宿第一児童館 【会場】西新宿児童館
	西新宿	13(火)	10:30～11:30	
	西新宿	14(水)	10:30～11:30	
	落合	18(月)	10:30～11:30	
子どもすこやか相談	四谷	19(火)	14:00～16:00	小児科専門医による発達相談。予約制。申し込みは地区の保健センターへ。
育児・おっぱい相談	西新宿	19(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	12(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	5(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10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	19(火)		
	落合	26(火)		
離乳食講習会	牛込	13(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	21(火)		
	落合	22(金)		
精神保健相談	牛込	12(火)・26(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	29(金)	14:30～16:00	
	西新宿	15(金)	9:15～11:30	
	落合	18(月)	13:15～15:30	
うつ専門相談	西新宿	18(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	18(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
訪問指導	牛込	18(月)・25(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	14(木)・28(木)		
	西新宿	6(火)・25(月)		
	落合	8(金)・29(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	27(火)	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)	29(金)	13:15～16:00 落合保健センター	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

区民のひろば

☎費用・☎申し込み・☎問い合わせ

この欄は区民の方相互の情報交換の場です。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★

◆こどもたちの心に響く働きかけ～不登校児童・生徒へのサポートプログラム 1月16日(土)午前10時30分～午後1時、クラーク記念国際高等学校東京キャンパス(高田馬場1)で。不登校経験のある高校生と専門家の対談。保護者・教育関係者対象。☎500円。☎電話で1月15日(金)まで。先着45名。☎午前9時～午後5時に、こども教育支援財団東京分室・茨木 ☎(5155)8845

◆内藤新宿とうがらし展示会 1月13日(水)～17日(日)午前9時～午後4時30分、新宿御苑インフォメーションセンター(内藤町)で。江戸の野菜「内藤とうがらし」の紹介、とうがらしアート展示ほか。☎無料。☎当日直接、会場へ。☎スローフード江戸東京・阿部 ☎(3377)5855

◆交流会「働きがいのある仕事を求めて～精神障害者の就労体験報告から」 1月22日(金)午後2時～4時30分、新宿スポーツセンターで。☎500円(精神障害のある方は100円)。☎電話で1月12日(火)まで。☎NPOストローク会・金子 ☎(3362)4170

※区内で実施する催しやサークル活動等の情報は、現在仮オープン中の新宿区地域ポータルサイト(仮称)(☎http://shinjuku.mycl.net/)でも無料で紹介できます。アカウントを取得(会員登録)し、ご利用ください。

※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。

日曜健康診査・がん検診(第6回)

日曜日に健康診査と各種がん検診(希望する方)を同時に受診できます(日曜総合健診)。

【日時】2月14日(日)午前8時30分から受け付け

※健康診査の受診を希望する40歳以上(昭和45年3月31日以前の生まれ)の方は、お手元に健診票を用意して予約してください(有効期限が平成21年12月31日の健診票も、そのまま使えます)。お手元がない方は、電話で健康推進課健診係 ☎(5273)4207へ請求してください。

【対象】区内在住で、健康診査は16歳以上(40歳～74歳は新宿区の国民健康保険に加入している方)、がん検診は20歳以上、いずれも平日に受診できない方、25名程度(胃がん検診は12名程度、前立腺がん検診は50歳以上の男性の方)

【内容】▼健康診査：問診・内

腸・快調教室

●見逃さないで！腸からのサイン

【日時】1月22日(金)午後1時30分～3時30分

【対象】区内在住の方、30名

科診察・身体計測・血圧測定・検尿・心電図・血液検査、▼希望できる追加検査：胃・大腸・肺・前立腺がん検診、骨粗しょう症検査、B型C型肝炎ウイルス検査。65歳以上の方は、胸部X線撮影あり

【費用】▼健康診査：無料 ▼胃がん検診：千200円、▼前立腺がん検診：千200円、▼骨粗しょう症検診：千300円、▼肝炎ウイルス検査：原則として有料(これまでを受けたことのない方は無料)

【会場・申込み】1月14日(木)午前9時から、電話で区民健康センター(新宿7-26-4) ☎(3208)2222へ。先着順。

口腔機能向上指導者養成講座

【日時・内容】▼①1月27日(水)：講義「認知症患者の口腔ケア」(平野浩彦・東京都健康長寿医療センター歯科医師) ▼②2月4日(水)：講義「デイケア施設における口腔ケアの導入」私の経験から(宗田香織・歯科衛生士) ▼③18日(水)：実習「口腔機能向上支援の実践」(宗田香織) 能向支援の実践(宗田香織) ①②は午後6時～8時、③は午後1時30分～3時30分、全3回

【会場】細工町高齢者住宅サードビル(細工町1-3)

【対象】通所介護施設に勤務す

リウマチ・リハビリ教室

●リウマチによる痛み・変形の予防や軽減のために

【日時】1月29日(金)午後1時30分～3時30分

【対象】関節リウマチまたはその疑いがあると医師に診断されている方、家族の方

【内容】体操指導(リウマチ専門理学療法士)と参加者の交流

【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。