

★★★★★★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 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	
		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。

保健だより

2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	4・18★・25○(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	5○・19★(金)	13:30～15:00	
	西新宿	3○・10★・17(木)		
	落合	2○・9★・16(火)	9:00～10:30	
もぐもぐごっくん歯科相談	四谷	5(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	2(火)	9:00～10:30	
母親学級	牛込	4・18・25(木)	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。3日制。
	落合	2・9・16(火)		
育児相談	牛込	24(水)	13:30～14:00	個別相談(1歳未満) 個別相談(1歳～3歳) ふれあいグループ(4～12か月児の子育て情報交換) さくらんぼくらぶ(子育て情報交換) 【会場】百人町児童館 【会場】北新宿第一児童館 まめっこ(5～10か月児の子育て情報交換)
			14:00～14:30	
			14:30～15:30	
	四谷	3(水)	9:30～11:30	
	西新宿	4(木)	10:30～11:30	
	落合	25(木)	10:30～11:30	
育児・おっぱい相談	西新宿	16(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	9(火)	13:30～15:00	
はじめまして赤ちゃん応援教室	牛込	2(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11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	16(火)		
	落合	23(火)		
	四谷	3(水)		
離乳食講習会	牛込	16(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
	西新宿	15(月)		
精神保健相談	牛込	9(火)・23(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	26(金)		
	西新宿	8(月)		
	落合	19(金)		
うつ専門相談	落合	15(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	1(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	19(金)		
訪問指導	牛込	1(月)・15(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	4(木)・25(木)		
	西新宿	10(水)・22(月)		
	落合	5(金)・16(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	10(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)	25(木)	13:15～16:00 牛込保健センター	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

在宅療養シンポジウム

住み慣れた町で 最期まで暮らすために

「在宅療養」の可能性を考える

もし、治らない病気になったら、最期をどこで迎えたいですか。
「住み慣れたこの町の、できれば自宅で過ごしたい」。そんなご本人の思いを支えたご家族の体験をお話しいただきます。また、医師・看護師、ヘルパーなどの在宅医療・福祉の担い手も交えて、この町で最期まで暮らし続けることについて考えます。

【日時】2月12日(金)午後2時30分～5時
【会場】四谷区民ホール(内藤町87)
【内容】基調講演「住み慣れた町で最期まで暮らすために」、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(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3494へ。先着250名。



新型インフルエンザワクチン予防接種 すべての方への接種が始まりました

優先接種対象者のすべての方に接種が始まっています。また、優先接種対象者以外の方の接種も、1月18日から開始しています。

【優先接種対象者の方】妊娠している方、基礎疾患のある方、1歳～高校生、1歳未満の小児の保護者等、65歳以上の方

【問合せ】保健予防課予防係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3859、新型インフルエンザ相談センター ☎(5273)3836へ。

◆ 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)

友好提携都市 長野県伊那市高遠町でお米づくり

自然に触れて土に親しみ、ご家族や仲間と育てたお米を味わってみませんか。

【場所】伊那市高遠町「勝間ふれあい農園」「山田ふれあい農園」「山室ふれあい農園」

【内容】田植え(5月下旬)と稲刈り(10月上旬)。収穫した米は10月末(予定)に配送(1区画でコシヒカリの玄米60キロ程度。送料は各自負担)

【費用】登録料2千円と、1区画(100㎡)につき年会費1万8千円

【申込み】2月26日(金)までに伊那市高遠町総合支所産業振興課農林振興係 ☎0265(94)2556へ。詳しくは、お問い合わせください。

パパ・ママ学級

●もうすぐ赤ちゃんを迎えるカップルへ

【日時】2月13日(日)午前9時30分～12時

【内容】実習「赤ちゃんのお風呂」と臨床心理士の講演「夫婦で会話してませんか?」

【持ち物】母子健康手帳・エプロン

【会場・申込み】電話で落合保健センターへ。先着25組。

料理講習会

●電子レンジにおまかせ! 簡単スピード料理

【日時】2月17日(水)午前10時30分～午後1時30分

【会場】牛込筆筒地域センター(1階) (筆筒町15)

【対象】区内在住の方、20名

【内容】電子レンジの活用

歯と口の健康講座

●今日から始める歯周病予防

【日時】2月17日(水)午後2時～3時30分

【対象】区内在住の方、40名

【内容】歯科医師の話「歯を失わずにいつまでもイキイキと過ごすための上手な歯の付き合い方」「お口の健康を保つ秘けつ」(尾崎哲則・日本大学歯学部医療人間科学教室教授)

【会場・申込み】電話で四谷保健センターへ。先着順。