★区のサービス・手続き・施設のご案内は「しんじゅくコール」
☎(3209)9999 午前8時～午後10時、1/1～1/3を除く毎日

保健だより

★★★★★★★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･火･木･第1･3･5金曜日	午前9時～10時30分受付
骨粗しょう症検診		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		
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	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、アレルゲン検査
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）

※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ったら
▼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)

3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・11★・18◎(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	5◎・12★・19(金)	13:30～15:00	
	西新宿	3◎・10★・17(水)		
	落合	2◎・9★・16(火)	9:00～10:30	
もぐもぐごっくん歯科相談	牛込	18(木)	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	3(水)	13:30～15:00	
母親学級	牛込	6(土)・13(土)	13:30～16:00	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。土曜日は2日制。
	四谷	5・12・19(金)		
育児相談	牛込	17(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	3(水)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ（子育て情報交換）
	西新宿	4(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）
		8(月)	10:30～11:30	【会場】西新宿児童館
		10(水)	10:30～11:30	【会場】高田馬場第二児童館
	落合	17(水)	10:00～11:30	まめっこ（5～10か月児の子育て情報交換）
子どもすこやか相談	四谷	16(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	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。
育児（双子の会）	落合	9(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	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
	西新宿	16(火)		
	落合	23(火)		
	四谷	3(水)		妊娠している方（予約制)と21年12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
離乳食講習会	牛込	30(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	11(木)		
	西新宿	15(月)		
	落合	26(金)		
精神保健相談	牛込	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)	14:30～16:00	
	西新宿	8(月)	13:15～15:30	
		19(金)	9:15～11:30	
	落合	12(金)	14:15～16:30	
うつ専門相談	牛込	9(火)	14:00～16:15	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)・29(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	11(木)・18(木)		
	西新宿	10(水)・29(月)		
	落合	5(金)・26(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	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)	18(木)	13:15～16:00 四谷保健センター	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

猫なんでも苦情相談会

【日時】3月13日(土)午前10時～12時
【内容】近隣トラブルの解決に向けた個別相談（保健所職員・ボランティア相談員）
【会場・申込み】当日直接、戸塚地域センター（高田馬場2―18―1）へ。
【問合せ】**衛生課管理係**☎（5273）3148へ。

消費者懇談会

●台所に取り入れたい一流店の衛生管理
【日時】3月11日(木)午後2時～4時
【会場】新宿消費生活センター分館（高田馬場4―10―2）
【対象】区内在住・在勤の方、40名
【内容】▼講習「食中毒にならないためのポイント」、▼講演「新宿高野の品質管理」（齋藤勝臣・同社品質管理室室長）。ジャムづくりの実演あり（並木建一・同社ジャム課副長）
【申込み】電話で**衛生課食品保健係**☎（5273）3827へ。先着順。参加者には区食品衛生協会提供の景品があります。

精神講演会

●認知症になることを恐れる前に、やるべきことは何ですか？
【日時】3月15日(月)午後2時～4時
【会場】区役所第2分庁舎分館1階会議室（新宿5―18―21）
【対象】区内在住・在勤の方、40名
【内容】「認知症って予防できるの？ 頼れる人は誰ですか？ 人は死をどう迎えるの？」（鳥海房枝・元北区特別養護老人ホーム清水坂あじさい荘副施設長）
【申込み】電話で**保健予防課保健相談係**☎（5273）3862へ。先着順。

歯科講演会

●適正な総入れ歯で人生観が変わります
【日時】3月18日(木)午後2時～4時
【会場】四谷地域センター（内藤町87）
【内容】「総入れ歯とかみ合わせによる表情や姿勢の変化」（柳川隆・四谷歯科医師会）
【申込み】電話で**健康推進課健康企画係**☎（5273）3494へ。先着30名程度。

笑いと健康講座

●健康に効く笑いとは
【日時】3月13日(土)午後1時～3時
【対象】区内在住・在勤の方、40名
【内容】講演「身体が笑えば心も笑う～笑いのエクササイズ」と実技「笑いの処方せん～気功を取り入れた笑いの体操」ほか（神原泰三／日本笑い学会笑いの講師団・笑い気功協会代表）
【会場・申込み】電話で**落合保健センター**へ。先着順。

リウマチ・リハビリ教室

●リウマチの痛み・変形予防や軽減のために
【日時】3月26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（リウマチ専門の理学療法士）と参加者の交流
【会場・申込み】電話で**牛込保健センター**へ。

元気館　低負荷バランス体操教室

●4月～6月コース
【日時・コース】▶水曜コース…4月7日～6月30日の水曜日（5月5日を除く）、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のいずれかに参加）、▶金曜コース…4月2日～6月25日の金曜日(4月30日を除く）、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】高齢者の方の運動機能改善と筋力向上のため、いすに座って行う運動が中心の低強度でゆっくりした体操、各コース15名
【費用】4,800円（12回分）
【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3月6日(土)までに**元気館**（戸山3―18―1）☎（3202）6291(午前9時～午後5時）へ。応募者多数の場合は抽選。

◆ 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