★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 ※電話番号が変わります	3月31日㈬まで☎(3369)7151 4月1日㈭から☎(3369)7118 〒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			
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		
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、ヘリカルCT肺がん検査(☆)、CT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、ヘリカルCT肺がん検査(☆)、CT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、ヘリカルCT肺がん検査(☆)、CT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)

※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。

西新宿保健センター 4月1日㈭から電話番号が変わります

直通電話を新設します。
【4月からの電話番号】☎（3369）7118
【問合せ】同センター☎(3369)7151(3月31日㈬まで)へ。

ポリオ（小児まひ）予防接種

【日時・会場】左表のとおり。いずれも午後1時30分～2時45分に受け付け

★元気館での接種は予約制です。希望する方は、5月11日㈫午前8時30分から、電話で保健予防課予防係☎（5273）3859へ。先着100名。

【対象】▼接種1回目…平成21年7月1日～12月31日生まれ、▼接種2回目…平成21年1月1日～6月30日生まれ。対象の方には接種票をお送りします。3月1日以降に転入した方は、お問い合わせください。

【費用】無料

【問合せ】保健予防課予防係（第2分庁舎分館1階）☎（5273）3859・保健センターへ。

会場	日程
牛込保健センター	4月23日㈮ 5月7日㈮･14日㈮ 6月4日㈮
四谷保健センター	5月20日㈭ 6月3日㈭･10日㈭
西新宿保健センター	5月25日㈫ 6月1日㈫･22日㈫
落合保健センター	4月16日㈮ 5月19日㈬･28日㈮ 6月11日㈮
元気館（戸山3-18-1）	5月15日㈯（先着100名） ★5月11日㈫午前8時30分から電話で予約を受け付け

4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	8★・15◎㈭	9:00～10:00	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
	四谷	9◎・16★㈮	13:30～14:30	
	西新宿	12◎・19★㈪	9:00～10:00	
	落合	13◎・20★㈫		
もぐもぐごっくん歯科相談	四谷	9㈮	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	13㈫	9:00～10:30	
母親学級	牛込	8・15・22㈭	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。3日制。
	西新宿	7・14・21㈬		
育児相談	牛込	21㈬	13:30～14:00	個別相談（1歳未満）
			14:00～14:30	個別相談（1歳～3歳）
			14:00～15:00	ふれあい広場(4～12か月児の子育て情報交換)
	四谷	8㈭	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ（子育て情報交換）
育児・おっぱい相談	西新宿	13㈫	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	8㈭	13:30～15:00	
はじめまして赤ちゃん応援教室	牛込	6㈫	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	13㈫		
	落合	27㈫		
	四谷	15㈭		妊娠している方（予約制）と22年1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	20㈫	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	15㈭		
	落合	23㈮		
精神保健相談	牛込	13㈫・27㈫	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	23㈮	14:30～16:00	
	西新宿	12㈪	13:15～15:30	
		16㈮	9:15～11:30	
	落合	9㈮	14:15～16:30	
		30㈮		
パーキンソン体操教室	西新宿	5㈪	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	23㈮		
訪問指導	牛込	5㈪・19㈪	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	8㈭・22㈭		
	西新宿	7㈬・26㈪		
	落合	6㈫・16㈮		

※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	14㈬	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)	22㈭	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

区民のひろば

¥費用･申申し込み･問問い合わせ

区の主催ではありません。主催者に内容を確認の上、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★

◆**やさしいトリム体操**　4月16日㈮・30日㈮、いずれも午前10時～11時30分、高田馬場シニア活動館で。ウオーキング・ストレッチほか。シニア世代対象。¥無料。申電話で各前日まで。各回先着10名程度。問ＮＰＯ法人東京トリム体操協会・能戸☎（3642）8807

◆**東京都中小企業知的財産シンポジウム**　4月16日㈮午後1時30分～5時30分、都庁第1本庁舎（西新宿2）で。「中小企業が活路を見いだすための企業戦略」がテーマの講演とシンポジウム。¥無料。申電話で4月14日㈬まで。先着550名。問同シンポジウム運営事務局・矢野☎（5644）7268

★サークル紹介・会員募集★

◆**短歌**　毎月第2日曜日(歌会)・第4水曜日（学習会)、いずれも午後1時～3時30分、落合第二地域センターで。初心者歓迎。¥月1,000円。問落合短歌会・青木☎080(5090)2609

◆**ダンス**　月4回土曜日午後7時～10時、大久保スポーツプラザで。月2回プロのレッスンあり。見学歓迎。¥入会金1,000円・月3,000円。問ダンススポーツワセダ・中村☎080（6690）5593

犬の登録と狂犬病予防注射を

犬の飼い主の方には、犬の登録と年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。

●犬の登録（鑑札の交付）
衛生課・特別出張所で受け付けます。
【費用】登録手数料…1頭3千円

●狂犬病予防注射
犬の登録（鑑札の交付）も受け付けます。
【日時】4月19日㈪～23日㈮午後1時～3時
【会場】定期集合注射会場（左表の東京都獣医師会新宿支部加盟動物病院）
【費用】▼注射料金…3千円（上記期間中）、▼注射済票交付手数料…550円、▼登録手数料…3千円、▼鑑札再交付手数料…千600円
※注射済票は、4月19日㈪のみ当日会場で交付。そのほかは5月中旬にお送りします。
※期間中に予防注射ができない方は、動物病院等で注射を受け、獣医師発行の「狂犬病予防注射済証」を衛生課・特別出張所へお持ちください。
【問合せ】衛生課管理係（第2分庁舎3階）☎（5273）3148へ。

会場名	所在地	電話番号
木村動物病院	馬場下町50	(3203)0011
市ヶ谷動物病院	市谷柳町25 宮坂ビル1階	(3269)1299
新宿動物病院	新宿7-11-5 けやきＨＯＵＳＥ2階	(5272)1323
エンドー動物病院	北新宿3-9-3	(3371)7182
アーバン動物病院	大久保2-3-16 サニー大久保102号	(3204)1323
辻記念動物病院	高田馬場1-20-2	(3200)0076
ワトソン動物病院	西早稲田1-11-8	(3200)1098
藤木獣医科病院	西早稲田2-21-6	(3200)1715
黒田獣医科病院	中落合3-24-16	(3954)2733
林田動物病院	上落合2-27-10	(3362)8650
ヨシザワ動物病院	西落合4-17-12	(3951)5780
小滝橋動物病院	百人町4-9-2 第二浅美ビル1階	(5332)6866
牛込犬猫病院	南山伏町2-15	(3268)8059
相川動物医療センター	西落合4-3-1	(5988)7888
花園動物病院	新宿1-25-11-105	(3352)2115
キタムラ動物病院	早稲田鶴巻町556 マンション暁1階	(3203)1190
わせだ動物病院	早稲田鶴巻町110	(3207)9511
トッキー動物病院	北新宿1-36-3	(5338)6870