保健

牛込保健センター
弁天町50
☎(3260)6231

四谷保健センター
本塩町2（仮庁舎）
☎(3351)5161

西新宿保健センター
西新宿7-5-8
☎(3369)7118

落合保健センター
下落合4-6-7
☎(3952)7161

専門医による物忘れ相談

【日時】9月14日㈫午後2時～4時
【対象】区内在住で「最近物忘れが多い」とお悩みの方、5名程度
【内容】個別相談（櫻井博文・東京医科大学病院老年病科医師）
【会場・申込み】電話で**保健予防課保健相談係**（第2分庁舎分館1階）☎（5273）3862へ。先着順。

呼吸器講演会

【日時・内容】▼①10月6日㈬午後2時～4時…成人ぜん息・COPD（慢性閉塞性肺疾患）治療の最新情報「治療薬と上手に付き合う」（新妻知行・東京医科大学病院アレルギー内科医師）、▼②14日㈭午前10時～11時30分…呼吸筋のリハビリ体操「呼吸状態の改善は毎日の運動から」（柿崎藤泰・文京学院大学保健医療技術学部理学療法士）、▼③21日㈭午後2時～4時…飲み込む機能の向上「誤えん性肺炎を予防する」（清水けふこ・歯科衛生士）
【会場】区役所第2分庁舎分館1階会議室（新宿5－18－21）
【対象】区内在住で気管支ぜん息・肺気しゅ・その他の呼吸器疾患などで療養中の方、家族の方、①は45名・②③は各30名
【申込み】電話で9月30日㈭までに**健康推進課公害保健係**（第2分庁舎分館1階）☎（5273）3048へ。先着順。

糖尿病予防教室（3日制）

●抜け出そう、糖尿病予備軍
【日時・内容】▼①9月17日㈮…講演「糖尿病の正しい理解」（岩本安彦・東京女子医科大学糖尿病センター長）、▼②24日㈮…話「これならできる！日常生活の知恵とコツ」（栄養士、保健師）、▼③10月1日㈮…話と運動実技「続けて改善！楽しい運動」（栗原弘美・ヘルスケアトレーナー、保健師）、いずれも午後1時30分～3時30分
【対象】区内在住・在勤の方、30名
【会場・申込み】電話で**四谷保健センター**へ。先着順。

女性の健康講座（2日制）

●若さと健康は日ごろのお手入れから
【日時・内容】▼①9月30日㈭…講演「乳がん早期発見法～見逃さないで身体のサイン」（池上靖子・関根ウィメンズクリニック）、▼②10月7日㈭…講義・調理実演と試食「みずみずしく若さを保つ食事」（佐藤ゆかり／料理研究家・国際中医薬膳師）、時間はいずれも午後1時30分～3時30分
【対象】区内在住・在勤の女性、30名
【会場・申込み】電話で**西新宿保健センター**へ。先着順。

リウマチ・リハビリ教室

●リウマチの痛み・変形の予防や軽減のために
【日時】10月1日㈮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。

ボディチェンジ教室

●インナーマッスルを鍛えてお腹まわりスッキリ
【日時・内容】▼①10月4日㈪…講演「明日からできるメタボ対策」（福田洋・順天堂大学医学部総合診療科准教授）、▼②13日㈬…話「すっきりお腹に近づく食生活改善のコツ」と計測・試食（栄養士）、▼③20日㈬…話「お腹まわり改善計画」（保健師）、▼④10月27日～12月22日の水曜日（11月3日㈷を除く）…代謝アップレッスン（8回）、①②③は午後2時～4時、④は午後2時～3時、全11回
【会場】①②③は牛込保健センター、④は元気館（戸山3－18－1）
【対象】区内在住の70歳未満で、運動制限がなく全日程参加できる方、30名（21年度に参加した方を除く）
【申込み】電話で**牛込保健センター**へ。先着順。

神経難病の方のための音楽療法

【日時】10月4日㈪午後2時～4時
【対象】区内在住・在勤で神経難病の方、家族の方、30名程度
【内容】講義・実技（加藤晶子・音楽療法士、小野靖子・ピアニスト）
【会場・申込み】電話で**西新宿保健センター**へ。先着順。

若がえり講座（3日制）

●地域の仲間と元気をキープ
【日時・内容】話と実技。▼①10月7日㈭…予防できる認知症の話「脳は使って鍛えよう」（保健師）、▼②14日㈭…案外知らない口の働きや食生活のコツ「しっかりかんでおいしく食べよう」（栄養士・歯科衛生士）、▼③21日㈭…家でもできる運動「いつまでも元気に歩こう」（理学療法士）、いずれも午後2時～4時
【会場】若松地域センター（若松町12－6）
【対象】区内在住の65歳以上で3日とも参加できる方、30名
【申込み】電話で**四谷保健センター**へ。先着順。

募集

保育園非常勤職員

【対象】国籍を問わず、保育士・幼稚園教諭・看護師のいずれかの資格をお持ちの方、2名程度
【勤務期間】10月1日～23年3月31日
【勤務日時】月～金曜日午前9時～午後4時
【勤務場所】区立保育園
【勤務内容】障害児保育補助
【報酬等】月額19万5千300円。交通費は実費支給（限度額あり）。社会保険等に加入
【選考】作文・面接
【申込み】履歴書（自筆・写真をはる。欄外に「障害児保育一般補助員」と朱書き）・作文（400字詰め原稿用紙1枚程度に志望動機を自筆）・返信用封筒（長形3号・あて名を記入し80円切手をはる）を、9月13日㈪までに**保育課保育係**（〒160・8484歌舞伎町1－4－1、本庁舎2階）☎（5273）4525へ郵送（必着）またはお持ちください。後日、面接日等をお知らせします。

子ども発達センター臨時職員

【募集人数】1名
【勤務期間】10月1日～23年3月31日
【勤務日時】月～金曜日午前9時～午後2時（月20日勤務）
【勤務内容】発達に遅れや障害のあるお子さんの支援補助
【報酬等】日額5千250円。交通費は日額500円を限度に支給
【選考】書類審査
【勤務場所・申込み】履歴書を9月24日㈮までに**同センター**（〒161・0031西落合1－30－10）☎（3953）1322へ郵送（必着）またはお持ちください。国籍は問いません。

年に1度の健康チェック・無料健康診査（10月分）

■ 対象者・実施場所 ■

区が実施する健診の対象	健診の実施場所（日程等は右記ア～ウ参照）		
	保健センター	区民健康センター	区の委託医療機関
16歳～39歳の方（学校等で健診を受ける機会がある方を除く）（※1）	○	○	
40歳～74歳で新宿区の国民健康保険に加入している方・生活保護を受けている方（※2）	○（64歳まで）	○	○
75歳以上の方（※3）		○	○

（※1）健診票は必要ありません。**右記ア・イ**に電話で予約してください。
（※2）健診票（対象者全員に5月末に発送しています）をご用意の上、**右記ア～ウ**に電話で予約してください。
（※3）健診票（19年度以降に区の委託医療機関で健康診査（成人健診）を受けた方には4月末に発送しています）をご用意の上、**右記イ・ウ**に電話で予約してください。健診票がお手元にない方は、電話で健康推進課健診係☎（5273）4207へ請求してください。

▶新宿区の国民健康保険に加入している40歳～74歳の方には、メタボリックシンドロームに着目した健康診査（特定健診・特定保健指導）を実施しています。
▶40歳～74歳で国民健康保険以外の健康保険（健康保険組合・共済組合・協会けんぽ・国民健康保険組合）に加入している方（被扶養者を含む）の特定健診は、各医療保険者が実施します。詳しくは、加入している医療保険者へお問い合わせください。

■ 健診内容 ■　※診断書は発行しません。

問診、身体・腹囲測定、血圧、尿検査、血液検査ほか。50歳以上の男性で希望する方は、前立腺がん検診（200円）を同時に受診できます。

■10月の日程■　毎月5日号の「広報しんじゅく」で翌月の日程をお知らせします。

ア 保健センター（2日制）　**保健センター専用健診予約センター☎(3200)1508へ**
健診希望日の8日前までに予約（月～金曜日の午前9時～午後6時）

健診と結果説明の2日制。両日とも会場へおいでください。
【日時・会場】**下表**のとおり。時間は午前9時～11時
【結果説明】3～4週間後の指定日に、医師による結果説明と健康相談を実施
【追加検査（土曜日を除く）】骨粗しょう症予防検診（20歳以上の方・300円）

健診会場		牛込保健センター（弁天町50）	西新宿保健センター（西新宿7－5－8）	落合保健センター（下落合4－6－7）
第1回	健診日	10月5日㈫	10月13日㈬	10月14日㈭
	結果説明	10月26日㈫	11月10日㈬	11月4日㈭
第2回	健診日	10月19日㈫	10月27日㈬	10月28日㈭
	結果説明	11月9日㈫	11月24日㈬	11月18日㈭

土曜健診
【会場】落合保健センター 【健診日】10月2日㈯ 【結果説明】10月23日㈯

※四谷保健センターは仮庁舎で業務を行っているため、当分の間健康診査を休止します。

イ 区民健康センター　**☎（3208）2222へ予約**
（新宿7－26－4）　**（月～金曜日の午前8時30分～午後5時）**

【日時】月～金曜日と10月17日㈰。時間は午前中
【結果通知】3～4週間後に郵送で通知
【追加検査（日曜日を除く）】骨粗しょう症予防検診・がん検診（各検診ごとに曜日を決めて実施・20歳以上の方・有料）

ウ 区の委託医療機関（区内診療所など）

【申込み】健診票に同封の一覧表からご希望の医療機関を選び、直接予約
【結果通知】後日、対面等で通知
【追加検査】がん検診（有料）を実施している医療機関もあります。一覧表でご確認ください。受診には検診票が必要です。お手元にない方は、健康推進課健診係へ請求してください。

【問合せ】**健康推進課健診係**（第2分庁舎分館1階）☎（5273）4207へ。

振り込め詐欺急増！　電話で「お金を振り込んで」と言われたら 迷わず110番！
振り込め詐欺急増！　電話で「お金を振り込んで」と言われたら 迷わず110番！