

|                             |                                |
|-----------------------------|--------------------------------|
| ★★★★★★保健だより各事業の問い合わせ先★★★★★★ |                                |
| 新宿区保健所<br>(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)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                                            |                              |                                                                                      |
|-------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| すべて予約制で、健康診査・健康相談・在宅療養相談以外は原則として有料です。詳しくは、お問い合わせください。 |                              |                                                                                      |
| 事業名                                                   | 開催日等                         | 時間                                                                                   |
| 健康診査                                                  | 月～金曜日                        | 午前9時～10時30分受付                                                                        |
| 健康相談                                                  |                              |                                                                                      |
| 肝炎ウイルス検査※1                                            | 月・火・木、第1・3・5金曜日<br>水曜日（女性のみ） | 午前9時～10時30分受付                                                                        |
| 骨粗しょう症検診                                              |                              | 午後1時受付                                                                               |
| がん検診                                                  | 胃がん検診                        | 水曜日                                                                                  |
|                                                       | 大腸がん検診(便潜血反応検査)              | 月～金曜日                                                                                |
|                                                       | 肺がん検診                        |                                                                                      |
|                                                       | 前立腺がん検診※2                    |                                                                                      |
|                                                       | 子宮頸がん検診                      | 水曜日                                                                                  |
| 総合健診(健康診査＋がん検診)※3                                     |                              | 火曜日                                                                                  |
| 日曜総合健診(健康診査＋がん検診)※3                                   |                              | 年6回(詳しくは「広報しんじゅく」でお知らせしています)                                                         |
| 日曜健診                                                  |                              | 年10回(詳しくは「広報しんじゅく」でお知らせしています)                                                        |
| 精密検査<br>※4                                            | 直接予約が可能な検査                   | ▶眼科検査、▶ヘリカルCT肺がん検査                                                                   |
|                                                       | 事前に健康相談の受診、または医師の紹介が必要な検査    | ▶胃内視鏡(胃カメラ)検査、▶CT検査、▶腹部超音波(エコー)検査、▶アレレルゲン検査、▶消化器X線検査、▶呼吸器検査、▶脳波検査、▶認知症検査、▶循環器(心電図)検査 |
| 訪問看護師による在宅療養相談                                        |                              | 月～金曜日                                                                                |

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)

国民生活基礎調査にご協力を  
保健・医療・福祉・年金・所得等生活の基礎的事項を調査し、施策に必要な基礎資料を得るため、厚生労働省が毎年実施しています。4月下旬から、身分証を携帯した調査員が訪問して調査票を配布し、後日回収に伺います。ご協力をお願いします。

【調査対象地区】▼大久保1～12  
4～20、▼北新宿3～12  
12～15・26～29、▼高田馬場3～21  
14～21

【調査事項】6月2日(木)時点の世帯の状況

【問合せ】健康推進課健康企画係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3024へ。

マタニティーセミナー  
●妊婦のための  
知って得する整体講座  
【日時】5月25日(水)午後1時30分～3時30分

【対象】区内在住で妊娠中の方、25名(実技があります。参加について主治医に口頭でご意見をいただってください)

【内容】講義と実技「産前・産後の腰・お尻の痛みの防止法」「足のむくみ・静脈瘤等の予防」「産後の体型戻し」ほか(榎本裕子／助産師・カイロプラクター)

【持ち物】バスタオル1枚・タオル・母子健康手帳

【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。

両親学級  
●初めて赤ちゃんを迎えるご夫婦へ

【日時】6月4日(土)午前9時30分～12時

【内容】実習「お風呂の入れ方」と講演「二人で学んで生かせるお産と育児」先輩パパでもある医師からのアドバイス

【持ち物】母子健康手帳

【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。先着25組。

6月・7月の区民保養施設  
空き室予約箱根つつじ荘・グリーンヒルハケ岳

先着順に受け付けます。受付開始日等をご確認の上、受付窓口へお申し込みください。

利用料金の支払いは、利用日当日の現地払いまたは利用日前の口座振り込みとなります。詳しくは、受付窓口へお問い合わせください。

【受付窓口】日本通運(東京旅行支店新宿区役所内営業所(第1分庁舎地下2階))  
【受付専用電話】☎(5273)3881

【受付日時】月～金曜日(祝日等を除く)午前9時～午後5時。土・日曜日、祝日等は日本通運(株)東京旅行支店☎(6251)6560(午前10時～午後6時)へ。

【受付開始日】  
▼落選者優先受付：5月6日(金)から  
▼区民優先受付：5月10日(火)から  
▼一般受付：5月16日(月)から  
※落選者優先受付は、必ず受付窓口に落選はがきをお持ちください(電話では申し込めません)。  
※区民優先受付・一般受付は、電話でも申し込みます。混雑のためつながりにくくなりますが、ご了承ください。  
※保養施設の客室内は禁煙です。ご理解・ご協力をお願いします。

【問合せ】生涯学習コミュニティ課生涯学習コミュニティ係(本庁舎1階)☎(5273)4127へ。

保 健 だ よ り

5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          | 12(木)★・19(木)◎     | 9:00～10:00  | 予約制。むし歯予防等の相談と歯磨きの仕方<br>◎印…はじめて歯科相談（1歳児）<br>★印…にこにこ歯科相談（2歳児）<br>※会場は四谷ひろば(四谷4-20)                      |  |
|                | 四谷※         | 13(金)◎・20(金)★     | 13:30～14:30 |                                                                                                        |  |
|                | 西新宿         | 16(月)◎・23(月)★     | 9:00～10:00  |                                                                                                        |  |
|                | 落合          | 17(火)◎・24(火)★     |             |                                                                                                        |  |
| もぐもぐごっくん歯科相談   | 牛込          | 19(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         | 16(月)             |             |                                                                                                        |  |
| 母親学級           | 西新宿         | 7(土)・21(土)        | 9:30～12:00  | 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。土曜日は2日制。平日は3日制。                                                      |  |
|                | 落合          | 10(火)・17(火)・24(火) | 13:30～16:00 |                                                                                                        |  |
| 育児相談           | 牛込          | 25(水)             | 13:30～14:00 | 個別相談（1歳～3歳未満）<br>ふれあい広場（4～12か月の子育て情報交換）<br>【会場】高田馬場第二児童館<br>【会場】北新宿第一児童館<br>【会場】百人町児童館<br>個別相談とグループワーク |  |
|                |             |                   | 14:00～15:00 |                                                                                                        |  |
|                | 四谷          | 12(木)             | 9:30～11:30  |                                                                                                        |  |
|                | 西新宿         | 11(水)             | 10:30～11:30 |                                                                                                        |  |
|                |             | 12(木)             | 10:30～11:30 |                                                                                                        |  |
| 26(木)          | 10:30～11:30 |                   |             |                                                                                                        |  |
| すこやか子ども発達相談    | 牛込          | 17(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         | 17(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          | 12(木)             | 13:30～15:00 |                                                                                                        |  |
| 双子の会           | 落合          | 17(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          | 10(火)             | 13:30～15:30 | 予約制。<br>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<br><br>妊娠している方（予約制）と23年2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         | 17(火)             |             |                                                                                                        |  |
|                | 落合          | 25(水)             |             |                                                                                                        |  |
|                | 四谷          | 12(木)             |             |                                                                                                        |  |
| 離乳食講習会         | 牛込          | 17(火)             | 13:30～15:30 | 予約制。6～7か月児対象。<br>離乳食の話と調理実演、事故予防の話                                                                     |  |
|                | 四谷          | 26(木)             |             |                                                                                                        |  |
|                | 西新宿         | 16(月)             |             |                                                                                                        |  |
|                | 落合          | 20(金)             |             |                                                                                                        |  |
| 精神保健相談         | 牛込          | 10(火)・24(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          | 27(金)             | 14:30～16:45 |                                                                                                        |  |
|                | 西新宿         | 20(金)             | 9:15～11:30  |                                                                                                        |  |
|                | 落合          | 6(金)              | 14:45～17:00 |                                                                                                        |  |
| うつ専門相談         | 西新宿         | 9(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         | 9(月)              | 13:30～15:30 | パーキンソン病の方と家族の方対象。運動療法と患者・家族の交流                                                                         |  |
|                | 落合          | 20(金)             |             |                                                                                                        |  |
| 訪問指導           | 牛込          | 9(月)・23(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。<br>※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          | 9(月)・23(月)        |             |                                                                                                        |  |
|                | 西新宿         | 11(水)・23(月)       |             |                                                                                                        |  |
|                | 落合          | 13(金)・27(金)       |             |                                                                                                        |  |
| 女性の健康専門相談      | 四谷          | 6(金)              | 14:00～16:00 | 予約制。女性の産婦人科医等による個別相談。更年期症状や月経など婦人科系の症状でお悩みの方対象。                                                        |  |

※母子関係の事業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    | 11(水) | 9:15～11:30<br>新宿区保健所 | 各保健センター<br>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。 |

ぜん息のお子さんと保護者の方へ キャンプ・水泳教室

●親子でチャレンジぜん息キャンプ  
日常生活に必要な知識や習慣を学びます。医師・看護師・生活指導員が同行します。  
【日程】8月11日(水)～13日(土)(2泊3日)  
【行き先】ヴィレッジ女神湖(長野県上田市)  
【対象】区内在住で、現在、気管支ぜん息等を治療している小学生と保護者、30組  
【費用】小学生は無料・保護者は2千円  
●子ども健康水泳教室(全8回)  
ぜん息治療に必要な腹式呼吸を練習しながら、呼吸器の鍛練と体力づくりをする無料の教室です。区水泳連盟指導員が指導します。  
【日時】6月10日(金)～24日(金)・9月13日(火)～20日(火)の火・金曜日、午後4時～5時45分  
【会場】新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)  
【対象】区内在住で、現在、気管支ぜん息等を治療している小学生、40名  
【申込み】所定の申込書等を、5月16日(月)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。いずれも医師の意見書・参加者カードを提出の上、保護者説明会とキャンプの事前健診には必ずご出席ください。