

★★★★★★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)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 | | |
| 健康相談 | 月～金曜日 | 午前9時～10時30分受付 |
| 肝炎ウイルス検査※1 | | |
| 骨粗しょう症検診 | 月・火・木、第1・3・5金曜日 水曜日(女性のみ) | 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) | |
| | 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※2 | |
| 子宮頸がん検診 | 水曜日 | 午後1時受付 |
| 総合健診(健康診査+がん検診)※3 | 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)※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※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 | 午前9時～午後5時 |

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)

- ※1過去に受けたことがない方は無料です。
- ※2健康診査と併せて、50歳以上の男性の希望者に実施します。
- ※3子宮頸がん検診は含まれません。
- ※4検査によって開催日時が異なります。詳しくは、お問い合わせください。

子宮頸がん予防ワクチンの接種再開について

【問合せ】保健予防課予防係 ☎(5273)3859へ。

子宮頸がん予防ワクチンについては、供給量が十分でなかったことから、初回の接種を受ける方には、当面の間、接種を控えるようお願いしてまいりました。

厚生労働省は、7月10日から、高校1年生相当年齢の方(平成7年4月2日～8年4月1日生まれ)へのワクチン接種再開に続き、7月20日から順次、中学1～3年生相当年齢の方(平成8年4月2日～11年4月1日生まれ)へのワクチン接種を再開することができると通知しました。

接種対象者で希望する方は、区の指定医療機関に電話で予約をしていただき、各医療機関がワクチンを確保した後に接種を受けてください。

麻しん(はしか)の予防接種はお済みですか

麻しん(はしか)の予防接種はお済みですか

お送りした予診票を区の指定医療機関にお持ちになると、無料で接種が受けられます。夏休みを利用して、忘れずに受けましょう。

●年長児と中1・高2・高3生は2回目の接種対象

接種対象期間を過ぎると、費用(1万円程度)が自己負担になります。

【接種対象者】▼1期：生後12か月～24か月未満の方、▼2期：平成17年4月2日～18年4月1日生まれ(幼稚園・保育園の年長児相当年齢)の方、▼3期：平成10年4月2日～11年4月1日生まれ(中学1年生相当年齢)の方、▼4期：平成5年4月2日～6年4月1日生まれ(高校3年生相当年齢)の方

【接種対象期間】▼1期は273)3859へ。

接種対象年齢の間、▼2期～4期は24年3月31日(土)まで※23年度に限り、修学旅行や学校行事の研修旅行で海外に渡航する高校2年生相当年齢の方も、区の指定する医療機関で無料で接種が受けられます。

※年長児・中学1年生・高校3年生には、4月に予診票を送りつけています。予診票をお持ちでない方はお問い合わせください。

※接種には原則として保護者の同伴が必要ですが、中学1年生、高校2年生・3年生は、予診票の保護者同意欄に署名があれば、お子さん一人でも接種できます。

【問合せ】保健予防課予防係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3859へ。

【費用】▼健康診査：無料、▼胃がん検診：2千400円、▼肺がん検診：200円、▼骨粗しょう症検診：300円、▼肝炎ウイルス検査：原則として有料(これまでに受けたことのない方は無料)

【日時】9月11日(日)午前8時30分から

【対象】区内在住で、健康診査は16歳以上(40歳～74歳は新宿区の国民健康保険に加入している方)、がん検診は20歳以上で、いずれも平日に受診できない方、25名程度(胃がん検診は12名程度、前立腺がん検診は50歳以上の男性の方)

【内容】▼健康診査：問診・内科診察・身体計測・血圧測定・検尿・心電図・血液検査、▼希望できる追加検査：胃・大腸・肺・前立腺がん検診、骨粗しょう症検査、B型C型肝炎ウイルス検査

※65歳以上の方は、胸部X線撮影あり

【会場】西武新宿駅前ペペ広場

【内容】食品衛生クイズ・手指の洗浄度検査・食品衛生相談ほか(雨天の場合は相談のみ実施)

【主催】新宿区食品衛生協会

【後援】新宿区保健所

【問合せ】衛生課食品保健係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3827へ。

【若返り講座(3日制)】

●地域の仲間と元気をキープ

【日時・内容】▼9月1日(木)：予防できる認知症の話「脳は使って鍛えよう」(保健師)、▼15日(木)：家でできる運動「いつまでも元気に歩こう」(理学療法士)、▼29日(木)：案外知らない口の働きや食生活のコツ「しつかりかんでおいしく食べよう」(栄養士・歯科衛生士)、いずれも午後2時～4時

【会場】戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)

【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】電話で牛込保健センターへ。先着順。

保健だより

8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(木)★・18(木)○ | 9:00～10:00 | 予約制。むし歯予防等の相談と歯磨きの仕方 ○印…はじめて歯科相談(1歳児) ★印…ここに歯科相談(2歳児) ※会場は四谷ひろば(四谷4-20) |
| | 四谷※ | 5(金)○・19(金)★ | 13:30～14:30 | |
| | 西新宿 | 8(月)○・22(月)★ | 9:00～10:00 | |
| | 落合 | 9(火)○・16(火)★ | | |
| 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 ※会場は四谷ひろば(四谷4-20) |
| 母親学級 | 落合 | 2(火)・9(火)・16(火) | 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) | | |
| 育児相談 | 四谷 | 4(木) | 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 | 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 | 11(木) | 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23年5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) | | |
| 離乳食講習会 | 牛込 | 23(火) | 13:30～15:30 | 予約制。6～7か月児対象 離乳食の話と調理実演、事故予防の話 |
| | 四谷 | 18(木) | | |
| | 西新宿 | 1(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 | 19(金) | 14:30～16:45 | |
| | 西新宿 | 15(月)・25(木) | 13:15～15:30 | |
| | 落合 | 15(月) | 14:15～16:30 | |
| うつ専門相談 | 四谷 | 25(木) | 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家族が対象 運動療法と患者・家族の交流 |
| 訪問指導 | 牛込 | 1(月)・22(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 | 8(月)・22(月) | | |
| | 西新宿 | 10(水)・22(月) | | |
| | 落合 | 12(金)・30(火) | | |
| 女性の健康専門相談 | 四谷 | 5(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 | 3(水) | 9:15～11:30 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。 |

【費用】▼健康診査：無料、▼胃がん検診：2千400円、▼肺がん検診：200円、▼骨粗しょう症検診：300円、▼肝炎ウイルス検査：原則として有料(これまでに受けたことのない方は無料)

【日時】9月11日(日)午前8時30分から

【対象】区内在住で、健康診査は16歳以上(40歳～74歳は新宿区の国民健康保険に加入している方)、がん検診は20歳以上で、いずれも平日に受診できない方、25名程度(胃がん検診は12名程度、前立腺がん検診は50歳以上の男性の方)

【内容】▼健康診査：問診・内科診察・身体計測・血圧測定・検尿・心電図・血液検査、▼希望できる追加検査：胃・大腸・肺・前立腺がん検診、骨粗しょう症検査、B型C型肝炎ウイルス検査

※65歳以上の方は、胸部X線撮影あり

【会場】西武新宿駅前ペペ広場

【内容】食品衛生クイズ・手指の洗浄度検査・食品衛生相談ほか(雨天の場合は相談のみ実施)

【主催】新宿区食品衛生協会

【後援】新宿区保健所

【問合せ】衛生課食品保健係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3827へ。

【若返り講座(3日制)】

●地域の仲間と元気をキープ

【日時・内容】▼9月1日(木)：予防できる認知症の話「脳は使って鍛えよう」(保健師)、▼15日(木)：家でできる運動「いつまでも元気に歩こう」(理学療法士)、▼29日(木)：案外知らない口の働きや食生活のコツ「しつかりかんでおいしく食べよう」(栄養士・歯科衛生士)、いずれも午後2時～4時

【会場】戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)

【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】電話で牛込保健センターへ。先着順。