



牛込保健センター 弁天町50 ☎(3260)6231
四谷保健センター 四谷4-17 ☎(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13日(火)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。

働く人のメンタルヘルス 個別相談

【日時】 9月20日(火)午後1時30分～5時

【対象】 うつ病のため休職中等で、職場復帰や再就職を希望している方と家族・関係者。既に復職している方も相談できます。

【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。

食品衛生講習会

【日時】 9月9日(金)午後2時～

【費用・申し込み・問い合わせ】

区民のひろば

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★

◆鶴巻町フェスティバル 10月23日(日)正午～午後5時、早大通り(早稲田鶴巻町)で。出店者約100区画を募集中。先着順。平日の午前10時～午後6時に早大通り商栄会・片桐☎080(3083)5076

◆近衛楽友会オーケストラ第2回演奏会 9月18日(日)午後2時～4時(午後1時30分開場)、新宿文化センターで。☎1,000円(全自由席)。☎当日直接、会場へ。☎同オーケストラ☎080(7013)3216

◆公開講座「自筆証書遺言のすすめ～思わぬ失敗をしないために」 9月12日(月)午後6時～8時、司法書士会館(本塩町)で。☎電話で9月9日(金)まで。先着100名。☎東京公共嘱託登記司法書士協会事務局☎(3359)3345

★サークル紹介・会員募集★

◆書道 月3回金曜日午後1時30分～4時、西戸山生涯学習館で。楷書・行書・草書・仮名。☎月3,000円。☎杉の会・土澤☎(3200)3827

◆書道 月3回金曜日午後1時30分～3時30分、本塩町ことぶき館で。鷺堂(がどう)流。60歳以上対象。☎月2,500円。☎美峯会・鈴木☎(3355)5553

◆囲碁 毎週月曜日午後4時～5時、金曜日午後6時30分～7時30分、新宿囲碁センター(西新宿1)で。初段を目指す方対象。☎1回700円。☎森井☎(3349)4977

4時
【対象】 調理従事者・食品関係事業者

【内容】 基本を忘れない衛生管理(平谷優子・東京都食品衛生協会)

【会場・申込み】 当日直接、四谷区民ホール(内藤町87)へ。

【問合せ】 衛生課食品保健係(第2分庁舎3階)☎(5273)3827へ。

おしゃべりして講座

●こうして上手に食べられるようになりませう

【日時】 9月20日(火)午前10時30分～11時45分

【対象】 区内在住で1歳6か月ころまでの乳幼児の保護者等、25名

【内容】 「歯ぐき食べ」からひとりですプーンを使って食べられるまでの口の機能(飲み込み方・かみ方)と発達のステップ(富田かをり・昭和大学歯学部歯科医師)

【会場・申込み】 電話で西新宿保健センターへ。先着順。託児あり(先着20名程度)。

両親学級

●もうすぐお父さん・お母さんになる方へ

【日時】 10月1日(出)午前9時30分～12時

【内容】 実習「赤ちゃんのお風呂の入れ方」と先輩パパでもある臨床心理士の話「夫婦の会話は

赤ちゃんにとって大切ですよ」
【持ち物】 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30組。

パーキンソン病講演会

【日時】 10月3日(月)午後2時～4時

【対象】 区内在住・在勤でパーキンソン病の方と家族・支援者等、40名程度

【内容】 パーキンソン病とリハビリテーション(林明人・順天堂大学医学部附属浦安病院医師)

【会場・申込み】 電話で西新宿保健センターへ。先着順。

スリムアップ教室

●鍛えようインナーマッスル

【日時・内容】 ①10月5日(水)午前10時～12時：講演「撃退！内臓脂肪」(宮崎滋・東京通信病院内科部長) ②12日(水)午後2時～4時：誰でも簡単にできるダイエット法「生活編」と計測(保健師) ③19日(水)午後2時～4時：誰でも簡単にできるダイエット法「食事編」と試食、ダイエットプラン作成(栄養士) ④10月26日(水)12月21日の水曜日(11月23日を除く)8回(午後2時～3時)：運動「筋力アッププログラム」 ⑤24年1月12日(水)午前10時～12時：運動「正月太り解消エクササイズ」(鈴木妙子・健康運動指導士)・全12回

【対象】 区内在住の方、30名(①のみの参加もできます)

【会場・申込み】 電話で西新宿保健センターへ。先着順。

【会場】 ①②③は牛込保健センター、④は元気館(戸山3-18-1)、⑤は榎町地域センター(早稲田町85)

【対象】 区内在住の69歳までで運動制限がなく、全回参加できる方、30名(①のみの参加もできます。年齢を問わず区内在住・在勤の方、20名)

【申込み】 電話で牛込保健センターへ。先着順。

血糖値改善教室

●今日からカンタンにできる生活改善(全4回)

【日時・内容】 ①10月6日(水)：糖尿病の正しい知識と予防(大澤真里・東京女子医科大学附属成人医学センター糖尿病内科医師) ②13日(水)：楽だから続く生活改善のポイント(保健師) ③19日(水)：手早く満足ラクラクメニュー(栄養士) ④24日(月)：深く関係する歯周病と糖尿病(小田茂・東京医科大学歯学部附属病院歯科医師)、いずれも午後1時30分～3時30分

【対象】 区内在住の方、30名(①のみの参加もできます)

【会場・申込み】 電話で西新宿保健センターへ。先着順。

若返り講座

●地域の仲間と元気をキープ

【日時・内容】 10月6日(水)：予防できる認知症の話「脳は使って鍛えよう」(保健師) 13日(水)：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) 20日(水)：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(全3回)

【会場】 落合第二地域センター(下落合4-17-13)

【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】 電話で落合保健センターへ。先着順。

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)	○	○	○
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(対象の方には5月末にお送りしています)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(20年度以降に区の健康診査を受けた方には4月末にお送りしています)をご用意の上、右記イ・ウに電話で予約してください。
※健診票がお手元のない方は、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ています。

ア 保健センター(2日制)

健診希望日の8日前までに、保健センター専用健診予約センター☎(3200)1508へ予約(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。実施時間は午前9時～11時

【結果説明】 3～5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

【追加検診(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)	土曜健診
第1回	健診日 10月4日(火)	10月5日(水)	10月13日(木)	【会場】 牛込保健センター 【健診日】 10月15日(出) 【結果説明】 11月12日(出)
	結果説明 10月25日(火)	10月26日(水)	11月17日(木)	
第2回	健診日 10月18日(火)	10月19日(水)	10月27日(木)	
	結果説明 11月8日(火)	11月9日(水)	12月1日(木)	

※四谷保健センターは、当分の間、健康診査を休止します。

イ 区民健康センター(新宿7-26-4)

☎(3208)2222へ予約(月～金曜日の午前8時30分～午後5時)

【日時】 月～金曜日と10月16日(日)。時間は午前中

【結果通知】 3～4週間後に郵送で通知

【追加検診(日曜日を除く)】 がん検診・骨粗しょう症検診(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

【追加検診】 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。お手元のない方は、電話で健康推進課健診係☎(5273)4207へ請求してください。

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