

★★★★★★ 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 ☎(5273)3930 〒160-0022 新宿5-18-21
- 牛込保健センター ☎(3260)6231 ☎(3260)6223 〒162-0851 弁天町50
- 四谷保健センター ☎(3351)5161 ☎(3351)5166 〒160-0004 四谷4-17
- 西新宿保健センター ☎(3369)7118 ☎(3363)7933 〒160-0023 西新宿7-5-8
- 落合保健センター ☎(3952)7161 ☎(3952)9943 〒161-0033 下落合4-6-7
- 区民健康センター ☎(3208)2222 ☎(3208)2288 〒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	月～金曜日	午前9時～10時30分受付
肝炎ウイルス検査※1	月～金曜日	午前9時～10時30分受付
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
	大腸がん検診(便潜血反応検査)	月～金曜日
	肺がん検診	月～金曜日
	前立腺がん検診※2	月～金曜日
	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	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、▶アレルギー検査、▶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

- ※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。

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)

保健だより

11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	10月★・17月◎	9:00～10:00	予約制。むし歯予防等の相談と歯磨きの仕方	
	四谷※	11月◎・18月★	13:30～14:30	◎印…はじめて歯科相談(1歳児) ★印…にこにこ歯科相談(2歳児)	
	西新宿	14月◎・21月★	9:00～10:00	※会場は四谷ひろば(四谷4-20)	
	落合	8月◎・15月★			
もぐもぐこっくん歯科相談	牛込	17月	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	14月			
母親学級	牛込	10月・17月・24月	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	
	西新宿	5月・19月		平日は3日制。土曜日は2日制	
育児相談	牛込	30月	13:30～14:00	個別相談(1歳～3歳未満)	
	四谷	10月	14:00～15:00	ふれあい広場(4～12か月の子育て情報交換)	
			9月	10:30～11:30	【会場】北新宿第一児童館 個別相談とグループワーク
			10月	10:30～11:30	【会場】百人町児童館
			30月	10:30～11:30	【会場】北新宿第二児童館
すこやか子ども発達相談	牛込	15月	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	15月	13:30～14:30	保健師・助産師・栄養士の個別指導	
	落合	10月	13:30～15:00	おっぱい相談は予約制	
双子の会	落合	8月	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	1月	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	15月			
	落合	29月		妊娠している方(予約制)と23年8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	
	四谷	10月			
離乳食講習会	牛込	15月	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	24月			
	西新宿	14月			
	落合	25月			
精神保健相談	牛込	22月	14:00～16:15	予約制。精神科医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	25月	14:30～16:45		
	西新宿	14月	13:15～15:30		
	落合	24月	14:15～16:30		
うつ専門相談	牛込	8月	14:00～16:15	予約制。精神科医による相談	
	西新宿	7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	
落合	18月				
訪問指導	牛込	7月・21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	14月・28月			
	西新宿	9月・28月			
	落合	11月・25月			
女性の健康専門相談	四谷	4月	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が対象	

※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	2月	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・ケアスタッフの相談に専門医が応じます。

**日曜健康診査・がん検診**  
日曜日に健康診査と各種がん検診(希望する方)を同時に受診できます。  
【日時】12月4日(日)午前8時30分  
【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、骨粗しょう症検診、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  
【費用】▼健康診査：無料、胃・大腸がん検診：2千400円、

▼肺がん検診：千200円、▼前立腺がん検診：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)  
【会場・申込み】11月4日(金)午前9時から、電話で区民健康センター(新宿7-26-4)☎(3208)2222へ。先着順。  
※健康診査を希望する40歳以上(昭和47年3月31日以前の生まれ)の方は、お手元に健診票を用意して予約してください(健診票がない方は、電話で健康推進課健診係☎(5273)4207へ請求してください)。  
**セミナー「災害時あなたのペットは大丈夫？」**  
●東日本大震災の経験から  
【日時】11月5日(土)午後1時20分～4時30分  
【内容】講演「3・11被災地の動物救護と動物たち」、報告「富久さくら公園でのサポーター活動

から感じたこと」、区の動物救護対策、いざというとき困らない犬のしつけ方(相談もお受けします)  
【共催】若松地区協議会  
【会場・申込み】当日直接、若松地域センター(若松町12-6)へ。先着80名。  
【問合せ】衛生課管理係(第2分庁舎3階)☎(5273)3148へ。  
**在宅で受ける医療・介護セミナー**  
さまざまな医療処置を受けながら、ご自宅でも療養できるようにしてきました。区内で在宅療養を支援している医師・訪問看護師・ケアマネジャーなどが、経験を踏まえてお話しします。  
【日時】11月16日(水)午後2時～3時30分  
【会場】高齢者福祉施設・神楽坂(矢来町104)  
【内容】かかりつけ医の必要性、在宅療養での医師の役割ほか(菊池俊之・菊池医院院長)  
【申込み】電話で健康推進課健康企画係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3494へ。先着30名。  
**お口の専門相談**  
●11月8日はいい歯の日  
①ドライマウス相談  
【日時】11月7日(月)午前9時～11時40分  
【内容】口の渇き解消のための問診と個別相談(梁洪淵・鶴見大学歯学部附属病院歯科医師)  
②歯科治療恐怖症の方の相談  
【日時】11月8日(火)午前9時～11時40分  
【内容】治療が怖くて長い間歯科医院に行けない方向けの個別相談(植野正之・東京医科歯科大学歯学部附属病院歯科医師)  
③入れ歯相談  
【日時】11月8日(火)午後1時30分～4時10分

【内容】個別相談(羽村章・日本歯科大学附属病院院長)………(以下共通)………  
【対象】いずれも区内在住の方、8名程度(1人約15分)。検査や入れ歯の製作・調整等は行いません。  
【会場・申込み】電話で①②は西新宿保健センター、③は牛込保健センターへ。先着順。  
**マタニティセミナー**  
●知って安心!  
産前・産後のボディケア  
【日時】11月21日(月)午後1時30分～3時30分  
【対象】区内在住で妊娠中の方、20名  
【内容】助産師の話「妊娠・出産・育児に伴うママのこころとからだの変化」  
【持ち物】母子健康手帳  
【会場・申込み】電話で四谷保健センターへ。先着順。  
**リウマチ・リハビリ教室**  
●リウマチによる痛み・変形の予防や軽減のために  
【日時】11月25日(金)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】リウマチ専門理学療法士の体操指導と参加者の交流  
【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。  
**パパ・ママ学級**  
●もうすぐ赤ちゃんを迎えるカップルへ  
【日時】11月26日(土)午前9時30分～12時  
【内容】実習「赤ちゃんのお風呂」と臨床心理士の講演「夫婦で会話してませんか?」  
【持ち物】母子健康手帳・エプロン  
【会場・申込み】電話で落合保健センターへ。先着30組。