区のサービス・手続き・施設のご案内は ★しんじゅくコール★
☎(3209)9999 午前8時～午後10時 FAX(3209)9900

保　健　だ　よ　り

7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㈭★・19㈭◎	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…にこにこ歯科相談（2歳児） ※会場は四谷ひろば（四谷4－20）
	四谷※	6㈮◎・13㈮★	13:30～14:30	
	西新宿	9㈪◎・23㈪★	9:00～10:00	
	落合	10㈫◎・17㈫★		
もぐもぐごっくん歯科相談	牛込	19㈭	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	9㈪		
母親学級	牛込	12㈭・19㈭・26㈭（3日制）	13:00～16:00	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
育児相談	牛込	25㈬	13:30～14:00	個別相談（3歳までの乳幼児）
			14:00～15:00	ふれあい広場（4～12か月の子育て情報交換）
	四谷	5㈭	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ（子育て情報交換）
	西新宿	5㈭	10:30～11:30	【会場】百人町児童館　個別相談とグループワーク
		11㈬	10:30～11:30	【会場】高田馬場第二児童館
		19㈭	10:30～11:30	【会場】北新宿第一児童館
すこやか子ども発達相談	牛込	17㈫	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	10㈫	13:30～14:30	保健師・助産師・栄養士の個別相談 おっぱい相談は予約制
	落合	5㈭	13:30～15:00	
双子の会	落合	10㈫	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	3㈫	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	10㈫		
	落合	31㈫		
	四谷	5㈭	13:30～15:30	妊娠している方（予約制）と24年4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
離乳食講習会	牛込	31㈫	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	12㈭		
	落合	20㈮		
精神保健相談	牛込	24㈫	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	20㈮	14:30～16:45	
	西新宿	9㈪	13:15～15:30	
		26㈭	14:15～16:30	
	落合	30㈪		
うつ専門相談	牛込	10㈫	14:00～16:15	予約制。精神科医師による相談
	落合	2㈪	14:15～16:30	
パーキンソン体操教室	西新宿	2㈪	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	20㈮		
訪問指導	牛込	2㈪・23㈪	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	13㈮・23㈪		
	西新宿	11㈬・23㈪		
	落合	13㈮・24㈫		

※母子関係の事業は母子健康手帳をお持ちください。

お口の健康は身体や心の健康につながります

歯科健康診査を受けましょう

歯肉の病気（歯周病）と糖尿病などの生活習慣病が密接に関係していることが、明らかになってきています。また、口の働き（口腔（こう）機能）は「食べる」だけでなく、「話す」「表情を豊かにする」なども担い、歯や歯肉の健康を守ることは、身体や心の健康につながります。

虫歯や歯周病は、自分では気付きにくい病気です。この機会に歯科健診を受け、「かかりつけの歯科医院」との出会いにつなげましょう。

【期間】7月1日㈰～12月31日㈪（休診日を除く診療時間中）

【会場】区内の指定歯科医療機関

※寝たきりなどで通院できない方には、歯科医師がご自宅を訪問します。

【対象】区内在住で、▼30歳（昭和57年4月1日～58年3月31日生まれ）、▼40歳～50歳（昭和37年4月1日～48年3月31日生まれ）、▼55歳（昭和32年4月1日～33年3月31日生まれ）、▼60歳（昭和27年4月1日～28年3月31日生まれ）、▼70歳（昭和17年4月1日～18年3月31日生まれ）の方

【健診内容】問診、口腔内（歯と歯ぐきの状態）診査、総合判定。必要な方には歯科相談と指導

【費用】400円（受診した指定医療機関で支払い）

※70歳の方、生活保護を受けている世帯の方、24年度の住民税が非課税世帯の方（受診前に非課税であることを確認するための同意書の提出が必要）は無料

【受診票の送付】30歳・40歳・50歳・55歳・60歳・70歳の方、41歳～48歳で23年度に区の歯科健康診査を受けた方には、6月末までに「新宿区歯科健康診査票」をお送りします。41歳～48歳で23年度に区の歯科健康診査を受けなかった方には郵送しますので、健康推進課健康事業係へご連絡ください。

【問合せ】**健康推進課健康事業係**（第2分庁舎分館1館）☎（5273）3047へ。

★★★★★★★ 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	FAX(5273)3930	〒160-0022 新宿5-18-21
牛込保健センター	☎(3260)6231	FAX(3260)6223	〒162-0851 弁天町50
四谷保健センター	☎(3351)5161	FAX(3351)5166	〒160-0004 四谷4-17
西新宿保健センター	☎(3369)7118	FAX(3363)7933	〒160-0023 西新宿7-5-8
落合保健センター	☎(3952)7161	FAX(3952)9943	〒161-0033 下落合4-6-7
区民健康センター	☎(3208)2222	FAX(3208)2288	〒169-0072 大久保3-1-1

区民健康センター事業

すべて予約制で、健康診査・健康相談は無料です。
詳しくは、区民健康センター☎(3208)2222へお問い合わせください。

事業名		実施日等	受付時間
健康診査		月～金曜日	午前9時～10時30分
健康相談			
肝炎ウイルス検査 ※1			
がん検診	胃がん検診	水曜日（男女別に実施）※4	午前8時45分～9時30分
	大腸がん検診（便潜血反応検査）	月～金曜日	午前9時～10時30分
	肺がん検診		
	前立腺がん検診 ※2		
	子宮頸がん検診	水曜日	午後1時
総合健診（健康診査＋がん検診）※3		火曜日（男女別に実施）※4	午前8時30分～9時45分
日曜総合健診（健康診査＋がん検診）※3		年20回（男女別に実施） 8月の健診は**下記**でお知らせしています	
日曜健康診査		年10回（詳しくは「広報しんじゅく」でお知らせしています）	

※1 過去に受けたことがない方は無料です。
※2 50歳以上の男性の希望者に、健康診査と併せて実施します。
※3 子宮頸がん検診は実施しません。
※4 第1・第3・第5週は男性、第2・第4週は女性が対象です。

日曜日・祝日・年末年始に病気になったら
▼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)2223

東京都医療機関案内ひまわり
☎(5272)0303
（24時間自動応答）

区民健康センターの日曜総合健診（健康診査とがん検診）

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。年20回、男女別に実施しています。

【日時】男性は8月12日㈰、女性は8月26日㈰、いずれも午前8時30分から

【会場】区民健康センター（大久保3－1－1、旧戸山中学校）

【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、15名程度（胃がん検診は8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・尿検査・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、B型C型肝炎ウイルス検査

※65歳以上の方は、胸部X線撮影があります。

【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、▼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がない方は無料）

【申込み】7月12日㈭午前9時から、電話で**区民健康センター**☎（3208）2222へ。先着順。

※健康診査を希望する40歳以上（昭和48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または新宿区健康診査ご案内センター☎0120（502）252へ請求してください）。

働く人のメンタルヘルス個別相談

【日時】7月17日㈫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。

夏エコ料理講座

【日時】7月18日㈬午前10時30分～午後1時30分

【会場】牛込簞笥地域センター（簞笥町15）

【対象】区内在住の方、16名

【内容】水やガスを節約するメニューの紹介、調理実習（豆とツナのカレー、鍋で炊くご飯ほか）

【申込み】電話で**牛込保健センター**へ。先着順。

審議会

自転車等駐輪対策協議会

【日時】7月5日㈭午後2時から

【内容】新宿区自転車等の利用と駐輪対策に関する総合計画の中間見直し

【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎6階第2委員会室へ。

【問合せ】**交通対策課交通企画係**（本庁舎7階）☎（5273）4265へ。

次世代育成協議会

【日時】7月12日㈭午後2時30分から

【会場】区役所本庁舎5階大会議室

【内容】新宿区次世代育成支援計画（平成22年度～26年度）の進行管理ほか

【申込み】傍聴を希望する方は、事前に電話で**子ども家庭課企画係**（本庁舎2階）☎（5273）4260へ。