

保健だより

10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	11(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…ここにこの歯科相談(2歳児) ※会場は四谷ひろば(四谷4-20)	
	四谷※	5(金)◎・12(金)★	13:30～14:30		
	西新宿	15(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)	
	落合	9(火)	9:00～10:30		
母親学級	牛込	9月29日(出)・6日(出)	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、塩分測定など平日は3日制。土曜日は2日制	
	11(木)・18(木)・25(木)	13:30～16:00			
	落合	9(火)・16(火)・23(火)	13:30～16:00		
育児相談	牛込	24(水)	13:30～14:00	個別相談(3歳までの乳幼児) ふれあい広場(4～12か月児の子育て情報交換) さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)	
	四谷	4(木)	14:00～15:00		
	西新宿	4(木)	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 【会場】百人町児童館
	11(木)	10:30～11:30			
育児・おっぱい相談	西新宿	16(火)	13:30～14:30	保健師・助産師・栄養士の個別相談 おっぱい相談は予約制	
	落合	4(木)	13:30～15:00		
双子の会	落合	16(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	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	
	西新宿	16(火)			
	落合	30(火)			
離乳食講習会	牛込	16(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	11(木)			
	落合	19(金)			
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	26(金)	14:00～16:15		
	西新宿	15(月)	13:15～15:30		
	落合	22(月)	14:15～16:30		
うつ専門相談	落合	5(金)	14:15～16:30	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	1(月) 講演会	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	26(金)			
訪問指導	牛込	1(月)・15(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	12(金)・29(月)			
	西新宿	10(水)・22(月)			
	落合	19(金)・30(火)			

※母子関係の事業は母子健康手帳をお持ちください。

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)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			
健康相談	月～金曜日	午前9時～10時30分	
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)		
	肺がん検診	月～金曜日	午前9時～10時30分
	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) 11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。

区民健康センターの日曜総合健診

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】男性は11月4日(日)、女性は11月18日(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10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、前立腺がん検診：200円、肝臓ウイルス検査：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】10月4日(木)午前9時から、電話で区民健康センター☎(3208)2222へ。先着順。

食品衛生講習会

調理従事者・食品関係事業者向け

【日時】10月10日(水)午後2時～4時

【内容】講演「食中毒は絶対に起こさない」あなたの想像力がお店を守る」(白鳥憲行・東京都食品衛生協会)

【会場・申込み】当日直接、牛込算筒区民ホール(算筒町15)へ。

【問合せ】衛生課食品係(第2分庁舎3階)☎(5273)3827へ。

働く人のメンタルヘルス個別相談

【日時】10月16日(火)午後1時30分～5時(相談は1人1時間程度)

【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。先着順。

ぜん息・アレルギー予防相談

【日時】10月30日(火)午後1時15分～3時

【会場】牛込保健センター
【対象】区内在住の15歳未満で、ぜん息・アトピー性皮膚炎などアレルギー症状でお悩みの方、10名

【内容】問診、専門医の診察、保健師・栄養士の相談、住まいの環境衛生相談

【申込み】電話で10月16日(火)までに健康推進課公害係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3048へ。先着順。

育児講演会

子どもが伸び伸び育つ！とっておきのしつけ法

【日時】10月23日(火)午前10時～12時

【対象】区内在住で1歳～3歳未満のお子さんの保護者、20名

【内容】子どもの発達に合わせたしつけ方・遊び方・しつけ(内田良子・心理カウンセラー)

【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。ボランティアの託児あり(先着15名)。

リウマチ・リハビリ教室

体を動かして学ぶ
自宅で行えるリハビリ体操

【日時・内容】10月26日(金)：知っておきたいリハビリのポイントと体操(前編)・11月2日(金)：体に優しく暮らすためのポイントと体操(後編)、いずれも午後2時～4時、全2回

【対象】区内在住・在勤で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

【持ち物】バスタオル
【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。

講演会「本当は怖い家庭の歯学・口腔がん」

知って見つけて治療して

【日時】10月31日(水)午後2時～4時

【対象】区内在住・在勤・在学の方、40名
【内容】口の中の自己チェックと口腔がんを予防・早期発見するポイント(柴原孝彦・東京歯科大学口腔外科学講座主任教授)
【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。先着順。