

★★★★★★ 保健だより各事業の問い合わせ先 ★★★★★★

健康推進課	☎(5273)3494 ☎(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 〒160-0008 三栄町25
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 〒169-0072 大久保3-1-1
女性の健康支援センター	☎(3351)5161 ☎(3351)5166 〒160-0008 三栄町25 (四谷保健センター内)

# 4月の保健だより

## 保健センターの教室・相談

●母子関係の事業は母子健康手帳をお持ちください。

事業名	担当	日	時間	内容
はじめて・にこにこ 歯科相談	牛込	10(休)★・17(休)○	9:00～10:00	予約制。むし歯予防等の相談・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)
	四谷	4(金)○・11(金)★		
	西新宿	14(月)○・21(月)★		
	落合	8(火)○・15(火)★		
もぐもぐごっくん 歯科相談	四谷	4(金)	9:00～10:30	予約制。乳幼児対象。専門の歯科医の食べ方についての相談
	落合	8(火)		
母親学級 (3日制)	牛込	3(木)・10(木)・17(木)	13:30～16:00	予約制。もく浴・安産のための実習、歯の健康と食事の話。定員25名
	西新宿	9(水)・16(水)・23(水)		
両親学級	西新宿	12(土)	9:30～12:00	予約制。もく浴・妊婦体験と講演 定員30組
育児相談	牛込	11(金)	10:30～11:00	個別相談(概ね1歳までの乳幼児)
	四谷	10(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	18(金)	9:30～11:00	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	9(水)	13:30～15:00	
双子の会	落合	22(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	8(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26年1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	10(木)		
	四谷	10(木)		
離乳食講習会	牛込	15(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・試食、事故予防の話
	四谷	17(木)		
	落合	18(金)		
1歳児 食事講習会	牛込	9(水)	11:00～13:00	予約制。1歳～1歳6か月児対象。離乳完了時期の食事・おやつの話と調理実演・試食、口の発育の話。託児あり
	落合	22(火)		
骨粗しょう症 予防検診	牛込	22(火)	9:00～10:30	予約制。20歳以上対象(1年度に1回。医療機関で骨粗しょう症と診断されたことのある方を除く)。各日定員50名。骨密度測定(かかとの測定・超音波法)、医師の結果説明、健康・栄養相談。300円
	西新宿	16(水)		
	落合	10(木)		
女性の健康 専門相談 【女性の健康支援 センター】	四谷	4(金)	14:00～16:00	予約制。女性の産婦人科医による個別相談。女性のからだや婦人科系の症状などについて思春期から相談できます。
精神保健相談	牛込	8(火)・22(火)	14:00～16:15	予約制。精神科医の思春期から高齢期(認知症を含む)までの「こころ」の相談
	四谷	25(金)		
	西新宿	14(月)		
	落合	11(金)・28(月)		
うつ専門相談	四谷	17(木)	14:00～16:15	予約制。精神科医の個別相談
パーキンソン 体操教室	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
訪問指導	牛込	21(月)	13:30～15:30	予約制。理学療法士・作業療法士が自宅を訪問し、実技指導のほか、リハビリ等のアドバイスを実施 ※管理栄養士・歯科衛生士の訪問指導(栄養・歯科のアドバイス・実技指導)は随時実施。予約制
	四谷	21(月)		
	西新宿	9(水)・21(月)		
	落合	15(火)		
健康相談 (生活習慣病や 歯周病予防に 関する相談)	牛込	22(火)	9:00～10:30	予約制。保健師・栄養士・歯科衛生士等の個別相談。成人健康診査の結果の見方が分からない方、食事や健康面、歯周病の予防についてアドバイスを受けた方が対象 ※最近、健康診査を受けた方は、健診結果をお持ちください。
	西新宿	16(水)		
	落合	10(木)		
健康アップ 達人セミナー	四谷	24(木)	14:00～16:00	予約制。16歳以上対象。定員30名。健康診査の結果の正しい見方、生活習慣改善のための講義・演習 ※最近、健康診査を受けた方は、健診結果をお持ちください。

## お子さんの予防接種

### 4月からBCG予防接種の接種場所が 区の指定医療機関に変わります

BCG(結核)の予防接種は、生後5～6か月のお子さんを対象に保健センター等で「集団接種」として実施していましたが、4月1日(火)からは新宿区の指定医療機関で実施します。

お子さんが生後5～8か月に達するまでに、母子健康手帳と予防接種をお持ちになり、区の指定医療機関で接種してください。接種は無料です。

【対象】1歳の誕生日の前日まで(標準接種時期は生後5～8か月に達するまで)

【接種場所】新宿区の指定医療機関。保健センターや他区の指定医療機関では接種できません。

【接種回数】1回

【予診票の送付時期】  
▼平成25年9月30日以前に生まれた方：接種を受けていない方は、保健予防課へご連絡ください。予診票をお送りします(保健センターで発行した予診票は、4月以降は使用できません)。  
▼平成25年10月1日～26年1月31日に生まれた方：3月28日(金)に予診票を発送します。

▼平成26年2月1日以降に生まれた方：生後2か月になる前に、ヒブ・小児用肺炎球菌・4種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ)ワクチンの予診票と一緒に発送します。

【問合せ】保健予防課 予防係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3859

## 女性の健康支援センターで 女性の健康相談を お受けしています

2月24日に三栄町にオープンした女性の健康支援センターでは、世代に応じた女性の健康づくりを支援しています。

センターでは、セミナーを開催するほか、自由に利用できる体験・測定・情報コーナーを設置しています。また、保健師・栄養士・歯科衛生士が思春期から高齢期までの心やからだの相談を常時お受けするほか、女性の産婦人科医による専門相談も実施します。

【問合せ】女性の健康支援センター(三栄町25、四谷保健センター内) ☎(3351)5161

「のぼせやほてり」「月経が不規則になった」「イライラする」「眠れない」など「更年期症状かな」と感じたり、相談先が分からず悩んでいる方は、ご相談ください。女性の産婦人科医が相談に応じます(予約制、各日4名)。

【日時】3月26日(水)、4月23日(水)午後2時～4時

## あなたの骨は 大丈夫? 骨粗しょう症予防検診の受診を

骨密度は不規則な生活習慣や病気、加齢により低下します。特に女性は、ホルモンの関係などで、男性よりも骨粗しょう症になりやすいといわれています。

骨粗しょう症は、骨密度が低下し、骨折しやすい病気で、骨折すると、その後、寝たきりになることも多く注意が必要ですが、骨粗しょう症は、自覚症状が少なく、骨密度の定期的な検診が必要で、検診を受診して、骨密度を測定してみませんか。

【4月・5月の日程・会場】  
▼牛込：4月22日(火)・5月27日(火)、▼四谷：5月16日(金)、▼西新宿：4月16日(水)・5月21日(水)、▼落合：4月10日(木)・5月8日(木)の保健センター。



かかとに超音波を当てて骨密度を測定

いずれも午前9時～10時30分に受け付け  
【対象】区内在住で20歳以上の方(検診は1年度に1回。医療機関で骨粗しょう症と診断されたことのある方を除く)、各日50名  
【内容】骨密度測定、医師の結果説明、健康・栄養相談  
【費用】300円  
【申込み】電話で会場の保健センターへ。先着順。

### がん療養相談窓口【担当/健康推進課】

がん治療・療養・緩和ケアなどの相談をお受けしています。がん患者、家族、医療・福祉関係機関の方が対象です。  
【日時】4月26日(土)午前10時～午後2時  
【電話相談】☎(3205)3114  
【窓口相談】月～金曜日の午前9時～午後5時に☎(3205)3114へ事前予約  
【会場】暮らしの保健室(戸山2-33、都営戸山ハイツ33号棟125)