

★★★★★★ 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
東新宿保健センター	☎(3200)1026 ☎(3200)1027 〒160-0022 新宿7-26-4
落合保健センター	☎(3952)7161 ☎(3952)9943 〒161-0033 下落合4-6-7
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)

**新宿区医師会区民健康センター** 東京都医療機関案内  
 新宿7-26-4 ☎(3208)2223 ひまわり  
 【診療時間(内科・小児科)】 ☎(5272)0303  
 ▶土曜日…午後5時～10時 ※24時間自動応答  
 ▶日曜日、祝日…午前9時～午後10時 ☎http://www.himawari.metro.tokyo.jp  
 ※受診前に電話でお問い合わせください。

**3月は自殺対策強化月間**

**つらい気持ち、話してみませんか  
あなたらしく生きるために**

新宿区の自殺者は、ここ数年、年間80人前後で推移しています。また、自殺死亡率(人口10万人当たりの自殺者数)は、全国的に高い50歳～60歳代に加えて、20歳～30歳代の若者で高い傾向があります。

区では、若年層への対応も含めた自殺防止対策を進める中で、さまざまな悩みを抱える方を支援する団体との連携を積極的に行っています。今回は、区と連携して対策に取り組む支援団体を紹介します。お気軽にご相談ください。

【問合せ】健康推進課健康企画係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3494へ。

**支援団体の相談窓口**

▶NPO法人国際ビフレンダーズ  
 東京自殺防止センター  
 ☎(5286)9090  
 ☎http://www.befrienders-jpn.org/

悩みを聞くことで辛い気持ちを分かち合い、寄り添うことを目的に活動しています。電話での相談を匿名で受け付けています。

【電話相談】午後8時～翌朝6時(火曜日は午後5時から。年中無休)

※相談員として活動していただくボランティアを募集しています。詳しくは、同センター事務局☎(3207)5040へお問い合わせください。

▶東京司法書士会  
 いのちを守る何でも相談会  
 ☎(3353)9191  
 ☎http://www.tokyokai.jp/news/2015/news1501200947.html

3月中の月曜日、無料面談相談会を開催しています。司法書士が、精神保健福祉士または臨床心理士とともに相談に応じます。当日直接、会場へおいでください。

【相談日時】3月9日(月)・16日(月)・23日(月)・30日(月)午後6時～9時(受け付けは午後8時まで)

【会場】新宿西口永和ビル・メディアボックス地下2階(西新宿1-9-18)

**保健センターのこころの悩み相談**

区内4か所の保健センターで、「こころの悩み相談」として、保健師が相談をお受けしています。また、精神科医による「精神保健相談」も実施しています(月1回程度・予約制)。

**相談先が分からないときは**

「困りごと・悩みごと相談窓口一覧」(26年度版・右図)を健康推進課・保健センター・特別出張所等で配布しています。新宿区ホームページでもご案内しています。



【日時】3月9日(月)午後3時～5時  
 【会場】申込み・傍聴を希望する方は当日直接、B1Z新宿(区立産業会館、西新宿6-8-2)へ。  
 【問合せ】産業振興課産業振興係(B1Z新宿)☎(3344)070

【日時】3月27日(金)午後1時30分～4時30分  
 【対象】区内在住の方、9名  
 【内容】歯科矯正専門医

【日時】3月20日(金)午前10時～12時  
 【内容】区内の文化芸術の振興状況の報告、振興に関する施策の基本となる事項の検討ほか  
 【会場】申込み・傍聴を希望する方は当日直接、新宿歴史博物館(三栄町22)へ。  
 【問合せ】文化観光課文化観光係(本庁舎1階)☎(5273)4069

【日時】3月27日(金)午後1時30分～4時30分  
 【会場】申込み・電話で東新宿保健センターへ。先着順。

**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	2(木)★・16(木)◎	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	3(金)◎・10(金)★				
	東新宿	13(月)◎・20(月)★				
	落合	14(火)◎・21(火)★				
もぐもぐごっくん 歯科相談	四谷	3(金)	9:00～10:30	予約制。乳幼児対象。専門の歯科医による食べ方についての相談		
	落合	14(火)				
母親学級	牛込	9(木)・16(木)・23(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。木曜日は3日制、土曜日は2日制。定員30名。		
		18(土)・25(土)			9:30～12:00	
両親学級	東新宿	18(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	10(金)	10:00～10:30	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)		
	四谷	2(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	東新宿	24(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	8(火)	13:30～15:00			
双子の会	落合	28(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	7(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27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		
	東新宿	23(木)				
	落合	22(水)				
離乳食講習会	牛込	14(火)・21(火)	13:30～15:30	予約制。5～6か月児対象 離乳食の話と調理実演・試食、事故防止の話		
	四谷	16(木)				
	東新宿	13(月)				
1歳児 食事講習会	牛込	8(火)	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	28(火)				
	東新宿	15(水)				
骨粗しょう症 予防検診	牛込	28(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		
	四谷	24(金)				
	東新宿	15(水)				
女性の健康 専門相談 【女性の健康支援 センター】	四谷	3(金) ※産婦人科系 全般 22(水) ※更年期専門	14:00～16:00	予約制。女性の産婦人科医などの個別相談。思春期から更年期の女性のからだや婦人科系の症状などについて相談できます。		
		牛込			14(火)・28(火)	14:00～16:15
		四谷			24(金)	
精神保健相談	東新宿	13(月)	13:15～15:30	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		
	落合	10(金)・27(月)	14:15～16:30			
	四谷	9(木)	14:00～16:15			
うつ専門相談	四谷	9(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	東新宿	6(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	20(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、リハビリ等をアドバイスします。 ※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	20(月)				
	東新宿	8(火)・27(月)				
	落合	9(木)				
健康相談 (生活習慣病や 歯周病予防に 関する相談)	牛込	28(火)	9:00～10:30	予約制。16歳以上対象。 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、食事や健康面、歯周病の予防などについて相談できます。 ※最近、健康診査を受けた方は、健診結果をお持ちください。		
	四谷	24(金)				
	東新宿	15(水)				
	落合	9(木)				
健康アップ 達人セミナー	東新宿	22(水)	14:00～16:00	予約制。16歳以上対象。 成人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。		

**がん療養相談窓口【担当/健康推進課】**

がんの治療・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25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10時～午後4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)