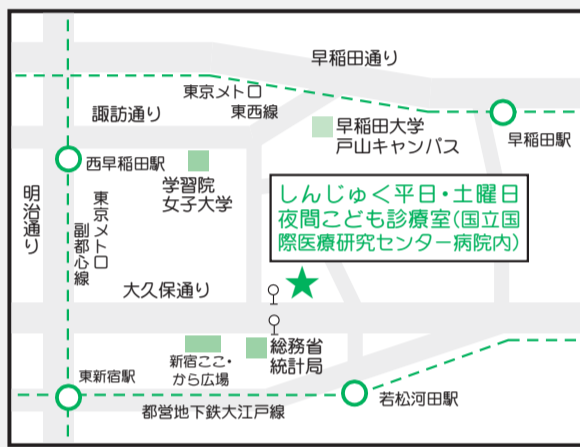


# 4月7日(土)から土曜日夜間の診療を開始します しんじゅく平日・土曜日夜間 こども診療室



従来の月～金曜日の夜間診療に加え、新たに土曜日夜間の診療を開始します。お子さんの発熱・腹痛など、急病の際にご利用ください。  
【対象】原則として満15歳までのお子さん  
【診療科】小児科(骨折・やけど等の外科を除く)  
【開設日時】▶月～金曜日午後7時～10時、▶土曜日午後6時～10時(祝日・年末年始を除く。受け付けは午後9時45分まで)

【開設場所】国立国際医療研究センター病院内(戸山1-21-1)☎☎(6228)0713  
※できるだけ事前にご連絡の上、受診してください。  
※健康保険証、乳幼児医療証、子ども医療証等をお持ちください。  
※「時間外受付」へおいでください。  
【問合せ】健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3024・☎(5273)3930へ。



- 都営地下鉄大江戸線・若松河田駅 徒歩5分
- 東京メトロ東西線・早稲田駅 徒歩15分
- 都営バス・国立国際医療研究センター前

# 5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。

★★★★★★保健だより各事業の問い合わせ先★★★★★★

- 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)

◆予約制のものは4月9日(月)から受け付けます◆

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	11(金)★・18(金)◎			
	東新宿	7(月)◎・14(月)★			
	落合	8(火)◎・15(火)★			
もぐもぐごっくん歯科相談	牛込	17(休)	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	
	東新宿	7(月)			
母親学級	四谷	17(休)・24(休)・31(休)	13:30～16:00	予約制。もく浴・出産のための実習、歯の健康と食事の話。定員25名	
	育児相談	牛込	18(金)	10:00～10:30	個別相談(おおむね1歳までの乳児)
四谷		10(休)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)	
東新宿		10(休)	10:30～11:30	【会場】百人町児童館	個別相談とグループワーク
		17(休)	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	29(火)	13:40～16:20	予約制。小児科医による発達相談	
育児・おっぱい相談	東新宿	25(金)	9:30～11:00	保健師・助産師・栄養士の個別相談	
	落合	9(火)	13:00～14:30	おっぱい相談は予約制	
育児(双子の会)	落合	15(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。妊娠している方とおおむね4か月までのお子さんのお母さんの育児体験教室	
	四谷	10(休)			
	東新宿	24(休)			
	落合	30(休)			
離乳食講習会	牛込	22(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	31(休)			
	東新宿	21(月)			
	落合	18(金)			
1歳児食事講習会	牛込	17(休)	9:00～10:00	1歳～1歳6か月児対象。離乳完了時期の食事の話 ※はじめて歯科相談と同時開催。	
	四谷	18(金)			
	東新宿	7(月)			
	落合	8(火)			
骨粗しょう症予防検診	牛込	29(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	25(金)			
	東新宿	9(火)			13:00～14:30
		23(火)			9:00～10:30
落合	10(休)	9:00～10:30			
	女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	19(土)産婦人科系全般 22(火)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を相談できます。
		精神保健相談	牛込	8(火)・22(火)	14:15～16:30
四谷			18(金)	14:00～16:15	
東新宿			21(月)	13:15～15:30	
落合	24(休)	14:00～16:15			
うつ専門相談	東新宿	9(火)	13:15～15:30	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	7(月)	13:30～15:30	パーキンソン病の方とその家族が対象。運動療法と患者・家族の交流	
訪問指導	牛込	14(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 ※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)			
	東新宿	9(火)			
	落合	8(火)・25(金)			
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	29(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	25(金)			
	東新宿	9(火)			
	落合	10(休)			

## 両親学級

【問合せ】NPO法人助産師みらいSHINJUKU ☎http://jyosanshi-mirai.org/ ☎080(3710)0361 (日曜日、祝日・年末年始を除く午前9時～午後6時)

妊娠している方とパートナーを対象に、もく浴実習やパパの妊婦体験、赤ちゃんを迎えるに当たっての講義を実施します。申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。お問い合わせの際は「両親学級の件」とお伝えください。  
【日時】5月12日(土)午前9時30分～12時・午後1時～3時30分(2回とも同じ内容)  
【会場】東新宿保健センター

# 新宿区国民健康保険データヘルス計画・第三期新宿区特定健康診査等実施計画(平成30年度～35(2023)年度)を策定しました

新宿区国民健康保険データヘルス計画は、特定健康診査等の実施を含んだ計画のため、第三期新宿区特定健康診査等実施計画と一体的に策定しています。

### 新宿区国民健康保険データヘルス計画

生活習慣改善に向けた支援の強化、生活習慣病重症化予防、医療機関への適正受診支援・ジェネリック医薬品の普及を柱に、区が取り組むべき保健事業、事業の目標と実施方法を掲載しています。

### 第三期新宿区特定健康診査等実施計画

40歳～74歳の国民健康保険被保険者に対して実施している特定健康診査等について、特定健康診査・特定保健指導の受診率の向上などを柱に、事業の実施方法や目標等を掲載しています。

計画の全文は医療保険年金課、健康づくり課・保健センター、区政情報課(本庁舎3階)、区政情報センター(本庁舎1階)、特別出張所、区立図書館で閲覧できるほか、新宿区ホームページでご覧いただけます。

【問合せ】▶国民健康保険データヘルス計画…医療保険年金課庶務係(本庁舎4階)☎(5273)3880、▶特定健康診査等実施計画…健康づくり課健診係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)4207へ。

## 区民のひろば

費用・申込み・問合せ

掲載行事は区の主催ではありません。主催者に内容をよく確認の上、参加してください。

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階)☎(5273)4064・☎(5272)5500へ。

### ★催し・講座★

◆慶應ガルパッサート交響楽団定期演奏会 4月21日(土)午後2時から(午後1時30分開場)、新宿文化センターで。ドヴォルザーク「新世界より」、ブラームス「ヴァイオリン協奏曲」ほか。  
☎無料。☎当日直接、会場へ。☎同楽団・大久保☎080(5517)8381

◆多言語の習得と国際理解についての講演会 4月14日(土)午前10時30分

～12時…四谷ひろば、4月18日(水)午後7時～9時…西新宿1丁目で。区内在住・在勤の方対象。☎無料。☎前日までに電話で。各回先着20名。☎言語交流研究所ヒッポファミリークラブ☎0120(557)761

### ★サークル紹介・会員募集★

◆万葉集の学習 毎月第2・第4水曜日午前10時～11時30分、四谷地域センターで。講師による万葉集の解説。☎月2,100円。☎四谷万葉の会・穎原(えばら)☎(3208)2577

◆ヨガと健康体操 毎月第2・第3・第4火曜日午前10時～11時30分、西戸山生涯学習館で。ヨガを中心とした腰痛、膝痛等の予防体操。☎入会金2,000円・月3,000円。☎午後4時～7時にあすなろ会・室(むろ)☎(3360)6483