

11月の保健センター等の教室・相談

母子関係の事業は母子健康手帳をお持ちください。

★★★★★★ 保健センター等の問い合わせ先 ★★★★★★

- 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 四谷三栄町10-16
- 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 四谷三栄町10-16 (四谷保健センター内)

◆ 予約制のものは10月7日(月)から受け付けます ◆

| 事業名 | 担当 | 日 | 時間 | 内容 |
|-------------------------------------|-----------------|---------------------------|-------------|---|
| はじめてここにこ 歯科相談 | 牛込 | 7(木)★・14(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…ここにこ歯科相談(2歳児) |
| | 四谷 | 1(金)◎・8(金)★ | | |
| | 東新宿 | 11(月)◎・18(月)★ | | |
| | 落合 | 12(火)◎・19(火)★ | | |
| もぐもぐごっくん 歯科相談 | 牛込 | 14(木) | 9:00~10:30 | 予約制。乳児対象。専門の歯科医による食べ方についての相談 |
| 東新宿 | 11(月) | | | |
| 母親学級 | 牛込 | 7(木)・14(木)・21(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30名(全3日) |
| 育児相談 | 牛込 | 8(金) | 10:00~10:30 | 個別相談(おおむね1歳までの乳幼児) |
| | 四谷 | 7(木) | 9:30~11:30 | さくらんぼくらぶ(子育て情報交換) |
| すこやか子ども 発達相談 | 牛込 | 26(火) | 13:40~16:20 | 予約制。小児専門医による発達相談 |
| 育児・おっぱい 相談 | 東新宿 | 22(金) | 9:00~10:30 | 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 | 6(水) | 13:00~14:30 | |
| 育児(双子の会) | 落合 | 19(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 | 29(金) | 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を育てているお母さんの育児体験教室 |
| | 四谷 | 7(木) | | |
| | 東新宿 | 21(木) | | |
| | 落合 | 27(水) | | |
| 離乳食講習会 | 牛込 | 19(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 | 28(木) | | |
| | 東新宿 | 18(月) | | |
| | 落合 | 15(金) | | |
| 1歳児 食事講習会 | 牛込 | 14(木) | 9:00~10:00 | 1歳~1歳6か月児対象。離乳食完了時期の食事の話。 ※はじめての歯科相談と同時開催。 |
| | 四谷 | 1(金) | | |
| | 東新宿 | 11(月) | | |
| | 落合 | 12(火) | | |
| 骨粗しょう症 予防検診 | 牛込 | 26(火) | 9:00~10:30 | 予約制。20歳以上の方対象(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 | 15(金) | | |
| | 東新宿 | 6(水) | | |
| | 落合 | 7(木) | | |
| 女性の健康 専門相談 | 女性の健康支援センター(四谷) | 1(金)産婦人科系全般 26(火)更年期専門 | 14:00~16:00 | 予約制。女性の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 | 19(火) | 14:15~16:30 | 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 | 15(金) | 14:00~16:15 | | |
| 東新宿 | 6(水)28(木) | 13:15~15:30 9:15~11:30 | | |
| 落合 | 21(木) | 14:00~16:15 | | |
| うつ専門相談 | 牛込 | 5(火) | 14:15~16:30 | 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 | 11(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 | 11(月)・25(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 | 18(月) | | |
| | 東新宿 | 13(火)・18(月) | | |
| | 落合 | 5(火)・22(金) | | |
| 健康相談 (生活習慣病や 歯周病予防に 関する相談) | 牛込 | 26(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。成人健康診断の結果の見方、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、健康診断を受けた方は、健診結果をお持ちください。 |
| | 四谷 | 15(金) | | |
| | 東新宿 | 6(水) | | |
| | 落合 | 7(木) | | |

両親学級

- 【日時】11月23日(祝) ▶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
- 【内容】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。
- 【問合せ】NPO法人助産師みらいSHINJUKU
☎http://jyosanshi-mirai.org/ ☎080(3710)0361(日曜日、祝日等を除く午前9時~午後6時)

| | |
|---|---|
| <p>新宿区医師会区民健康センター 新宿7-26-4 ☎(3208)2223 【診療時間】受け付けは終了時間の30分前まで ▶土曜日…午後5時~10時(内科) ▶日曜日、祝日…午前9時~午後10時(内科) 午前9時~午後5時(小児科) ※受診前に電話でお問い合わせください。</p> | <p>東京都医療機関案内ひまわり ☎(5272)0303 ☎(5285)8080 ☎http://www.himawari.metro.tokyo.jp/</p> |
|---|---|

年に1度の健康チェック 無料 健康診査

【問合せ】健康づくり課健診係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)4207・☎(5273)3930へ。

◆受診には「健康診査票」が必要です

対象となる方には、年齢ごとに4月末・5月末に封筒(右図)で発送しました。お手元がない方は、下記ご案内センターまたは健康づくり課健診係、各保健センターへご連絡ください。

【対象】▶16歳~39歳の方(学校、勤務先等で健診を受ける機会がある方を除く)、▶40歳~74歳で新宿区の国民健康保険に加入している方・生活保護を受けている方、▶75歳以上で後期高齢者医療制度に加入している方(65歳~74歳の任意加入者を含む)・生活保護を受けている方



◆令和2年1月31日(金)まで(12月29日~令和2年1月3日を除く)新宿区健康診査・がん検診ご案内センターを開設しています

☎0120(510)710(無料)

月~金曜日午前9時~午後8時(土・日曜日、祝日は午後6時まで)
健康診査・がん検診についてのお問い合わせ、健康診査票・がん検診票のご請求等、お気軽にお電話ください。

10月21日~27日は精神保健福祉普及運動週間

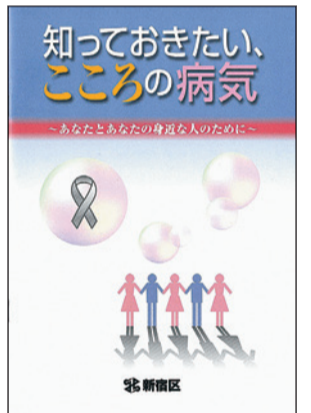
もしかして…うつ病? こんなサインはありませんか?

うつ病等の精神疾患は誰でもかかる可能性がある病気で、日本人の15人に1人が一生のうちに経験すると言われています。気付くのが遅れたり放置すると、体にも影響を及ぼしたり、長引くことがあります。病気について正しく理解し、早期発見・治療をすることが大切です。

一人で解決できない問題が起こったら、まず家族や友人、同僚など身近にいる信頼できる人に気持ちを打ち明けてください。話すことで気持ちの整理ができ、心が楽になることも多くあります。

各保健センターや保健予防課窓口等では、精神疾患の理解のためのパンフレット「知っておきたい、こころの病気」(右図)を配布しています。

【問合せ】保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3862へ。



うつに気付くためのサイン

自分が気付くサイン

周囲が気付くサイン

- 以前と比べ表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴えが多くなる
- 仕事や家事の能率が低下したりミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する
- 趣味やスポーツ、外出をしない
- 酒量が増える など

- 悲しい・憂うつな気分・沈んだ気分
- 何事にも興味が湧かず、楽しくない
- 疲れやすく、元気がない
- おっくう、何もする気がしない
- 寝つきが悪くて、朝早く目がさめる
- 食欲がなくなる
- 人に会いたくなくなる
- 夕方より朝方のほうが気分や体調が悪い
- 心配事が頭から離れず、考えが堂々巡りする
- 自分を責め、自分は価値がないと感じる
- 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない など

うつを予防するために

- ★ 日常にゆとりのある生活を心掛け、十分な安静・休養・睡眠をとる
- ★ 自分のペースを大切にすること
- ★ やることの優先順位を付け、頑張りすぎない
- ★ 自分なりのストレス解消法を持つ(スポーツ・趣味など)



ご利用ください こころの悩み相談

保健センターでは、保健師によるこころの悩み相談を随時お受けしています。精神科医による相談も月1~2回実施しています。自分自身だけでなく、家族・友人のことも相談できます。詳しくは、▶牛込、▶四谷、▶東新宿、▶落合の各保健センターへお問い合わせください。