

1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12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 | 9(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 | 10(金)・17(金) | | |
| | 東新宿 | 20(月)・27(月) | | |
| | 落合 | 7(火)・14(火) | | |
| もぐもぐごっくん歯科相談 | 牛込 | 16(木) | 9:00~10:30 | 予約制。乳幼児対象。専門の歯科医師による食べ方についての相談 |
| 東新宿 | 20(月) | | | |
| 母親学級 | 四谷 | 16(木)・23(木)・30(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 | 17(金) | 10:00~10:30 | 個別相談(おおむね1歳までの乳幼児) |
| | 四谷 | 9(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 | 28(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 | 24(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 | 15(水) | 13:00~14:30 | |
| 育児(双子の会) | 落合 | 21(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 | 31(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 | 9(木) | | |
| | 東新宿 | 23(木) | | |
| | 落合 | 29(水) | | |
| 離乳食講習会 | 牛込 | 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 |
| | 東新宿 | 22(水) | | |
| | 落合 | 17(金) | | |
| 1歳児食事講習会 | 牛込 | 16(木) | 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 | 10(金) | | |
| | 東新宿 | 20(月) | | |
| | 落合 | 7(火) | | |
| 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 | 24(金) | | |
| | 東新宿 | 15(水) | | |
| | 落合 | 9(木) | | |
| 女性の健康専門相談 | 女性の健康支援センター(四谷) | 10(金) 産婦人科系全般 28(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。 |
| 精神保健相談 | 牛込 | 7(火)・21(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 | 24(金) | 14:00~16:15 | |
| | 東新宿 | 30(木) | 13:15~15:30 | |
| | 落合 | 16(木) | 14:00~16:15 | |
| うつ専門相談 | 東新宿 | 8(水) | 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 | 6(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 | 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 | 20(月) | | |
| | 東新宿 | 20(月) | | |
| | 落合 | 7(火)・24(金) | | |
| 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。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 | 24(金) | | |
| | 東新宿 | 15(水) | | |
| | 落合 | 9(木) | | |

両親学級

【日時】1月25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
【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あ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、年末年始を除く午前9時~午後6時)

土曜日夜間や日曜日・祝日に急病になったら

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。
東京都医療機関案内ひまわり ☎(5272)0303 FAX(5285)8080 ☎http://www.himawari.metro.tokyo.jp/

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・FAX(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



★区の国民健康保険に加入している方へ

9月下旬に健康診査受診を勧奨するはがきをお送りしました。1月~3月は医療機関の混雑が予想されます。未受診の方はお早めに受診してください。

◆ 1月31日(金)まで(12月29日~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。

野菜に首ったけ! 毎月8日はしんじゅく野菜の日

カブと豚バラ肉を交互に重ね、電子レンジで加熱しました。つけダレはお好みでアレンジしていただけます。この料理で約150gの野菜が取れます。

【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3047へ。

12月のレシピ カブと豚肉のかさね蒸し

材料(2人分)

- ▶カブ……………4個 ▶ポン酢……………適宜
- ▶豚バラ肉……………150g ▶ゆずこしょう…適宜
- ▶塩・こしょう…少々

作り方

- ①カブは葉を切り落とし、皮をむいて5mm幅にスライスする。茎の部分も5mm幅程度に切る。
- ②豚バラ肉は塩・こしょうをし、4~5cmの長さに切る。
- ③耐熱容器に①のカブと②を交互に重ね

- ④お好みでポン酢、ゆずこしょうをかける。
- ⑤カブと豚バラ肉を交互に重ね、電子レンジで加熱する。



レシピを動画で紹介しています

野菜がたくさん取れるレシピを1分程度の動画にして、新宿区ホームページ・公式ツイッターで、隔月で配信しています。12月は「大根のミートグラタン(右写真)」のレシピです。



食べる機能を維持するための体操

ご参加ください 新宿ごっくん体操講習会



▲ごっくんプロジェクトキャラクター「ごっくん」



◀頬を左右に膨らませて咀嚼に必要なお肉を鍛える運動



◀グーパーして腕を前に出す運動

新宿ごっくん体操の体験と、食べる・飲み込む機能の衰え予防についての講演があります。

【日時・会場】1月10日(金)午後3時~4時30分…大久保地域センター(大久保2-12-7)

【申込み】電話か所定の申込書をファックスで健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3494・FAX(5273)3930へ。定員50名。申込書は特別出張所、地域センター等で配布しています。



講習会に参加して日頃の活動に体操を取り入れ、普及して下さる方を「ごっくんリーダー」として登録します。リーダーには体操のDVD(上写真左)と解説書(上写真右)をお渡しします。