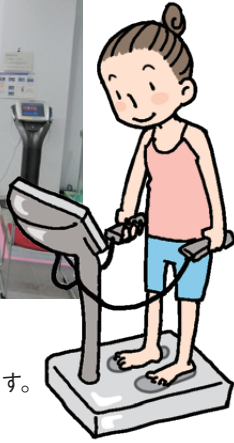


体験・測定・情報コーナー

測定コーナーでは血圧、血管年齢、肌年齢、
体組成などが測れます。

予約不要

無料



乳房モデルを用いた乳がん等のしこりの
触知体験やロコモチェック(要予約)ができます。

健康に関する
情報収集が
できます。



ピンクリボン活動

10月は乳がん月間です。
オリジナルピンクリボンマークを用いて、
様々な普及啓発を実施しています。



交通アクセス



■ 地下鉄・JR

東京メトロ丸ノ内線
「四谷三丁目駅」4番出口 徒歩5分

都営地下鉄新宿線
「曙橋駅」A4出口 徒歩10分

東京メトロ南北線、JR中央線・総武線
「四ツ谷駅」2番出口 徒歩10分

■ 都バス

宿75系統
「四谷二丁目」「三栄町」 徒歩2分

品97系統・早81系統
「四谷三丁目」 徒歩5分

高71系統
「合羽坂下」 徒歩8分

大(旧ツイッター)も
やってます



検索:新宿区女性の
健康支援センター
@shinjuku_womens

編集・発行 新宿区健康部四谷保健センター
(女性の健康支援センター)

〒160-0008 新宿区四谷三栄町10-16
電話 03-3351-5161 FAX 03-3351-5166
開所日時 月曜～金曜 午前8時30分～午後5時(祝日・年末年始除く)

令和7年3月発行

新宿区

女性の健康支援センター

Health Support Center for Women



女性の健康づくりを
応援します

学べる!

女性のための健康セミナー

女性特有の病気や健康づくりに関するセミナーを開催します。また、出前講座も行っています。



女性の健康週間イベント

3月1日～8日の“女性の健康週間”に合わせて、健康づくりに関するイベントを開催します。



女性の健康支援センターは 女性の健康づくりを応援します

女性の健康は女性ホルモンによって左右されるため、
月経関連、妊娠・出産に伴うこと、婦人科などの病気、
更年期の不調など様々な健康課題があります。

女性の健康支援センターは、ライフステージに応じた健康づくりを応援しています。

つながりができる!

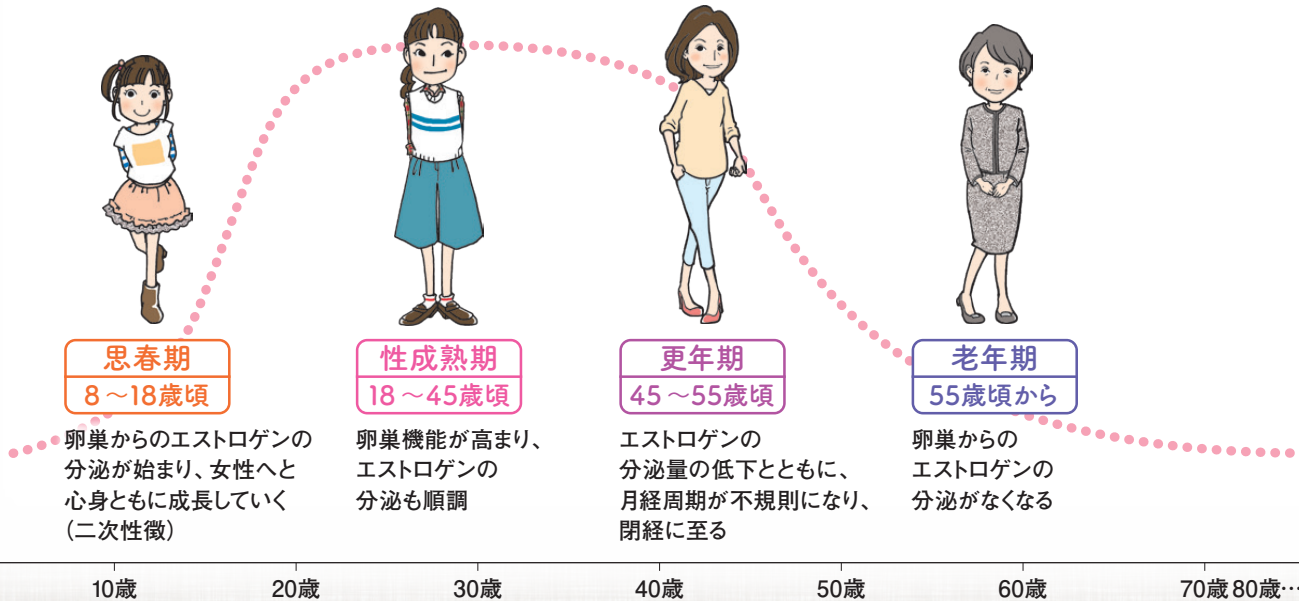
自主的な交流活動への支援

同じ健康課題を持つ方々や女性の健康づくりに関心のある方々の情報交換、仲間づくりの場などを提供するとともに、そのグループ活動の支援をしています。

- 乳がん体験者の会(るびなす)
- 女性の健康づくりサポーターの会

女性のライフステージと主な健康課題

女性ホルモン(エストロゲン)の分泌量



相談できる!

女性の健康専門相談

産婦人科系の症状や更年期の症状等のお悩みについて、女性の産婦人科医師等による個別相談が受けられます。
(新宿区在住の女性限定・予約制・無料・託児あり)

【産婦人科全般】

- 月経に関する悩み(月経前症候群(PMS)、月経痛、月経不順など)
- 妊娠や避妊、産後のからだに関すること
- 婦人科の病気に関すること
(子宮筋腫や卵巣のう腫、子宮内膜症、子宮がんなど)



【更年期専門】

- 更年期症状に関すること(ほてり、発汗、動悸、イライラなど)

【不妊専門】

- 不妊に関すること(妊娠、検査、治療など)
- 不妊に関するピア・カウンセラーによる相談が受けられます。
※不妊で悩んだ経験のある女性が、ピア(仲間)・カウンセラーとして気持ちに寄り添ってお話しをお聴きします。

女性の健康相談

女性の健康支援センターでの相談(予約不要・無料)

保健師・栄養士・歯科衛生士などによる女性の健康についての相談が、面接または電話にて受けられます。必要に応じて専門相談や医療機関をご紹介します。

保健センターでの相談

- 随時、電話や面接で相談できます。(無料)
- 各保健センターが行う骨粗しょう症予防検診時に、保健師・栄養士・歯科衛生士などによる女性の健康についての相談が受けられます。
(骨粗しょう症予防検診は有料・予約制)

牛込保健センター

新宿区矢来町6(旧市ヶ谷商業高校)

※新庁舎完成後、弁天町50に移転予定
Tel. 03-3260-6231 Fax. 03-3260-6223

四谷保健センター

新宿区四谷三栄町10-16

Tel. 03-3351-5161 Fax. 03-3351-5166

東新宿保健センター

新宿区新宿7-26-4

Tel. 03-3200-1026 Fax. 03-3200-1027

落合保健センター

新宿区下落合4-6-7

Tel. 03-3952-7161 Fax. 03-3952-9943