

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(水)から受け付けます ◆

ただし、新型コロナウイルス感染拡大状況によっては変更する可能性がありますので、お問い合わせください。

事業名	担当	日	時間	内容
はじめて 歯科相談	牛込	12(水)	9:00~10:00	予約制。むし歯予防等の相談・歯磨きの仕方 1歳児対象
	四谷	6(金)		
	東新宿	9(月)		
	落合	17(火)		
育児相談	牛込	13(金)	9:00~10:00	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
	四谷	5(木)	9:30~11:30	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	20(金)	9:00~10:30	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
	落合	4(水)	13:00~14:30	
すこやか子ども発達相談	牛込	24(火)	13:40~16:20	予約制。小児専門医による発達相談
離乳食相談	牛込	17(火)	9:00~10:30	予約制。栄養士による個別相談
	四谷	26(木)		
	東新宿	16(月)		
	落合	27(金)		
女性の健康 専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	6(金)産婦人科系全般 24(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	24(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	20(金)	14:00~16:15	
	東新宿	5(木)	9:15~11:30	
	落合	19(木)	12:30~14:45	
うつ専門相談	牛込	10(火)	14:15~16:30	予約制。精神科医の個別相談

年に1度の健康チェック 無料 健康診査

■ 実施期間

令和3年3月31日(水)まで(胃内視鏡検査は令和3年1月31日(日)まで)

■ 実施場所

区の委託医療機関(区内診療所など)

■ 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、生活保護等を受けている方

▶75歳以上で東京都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)、生活保護等を受けている方

※40歳~74歳で新宿区の国民健康保険以外の健康保険に加入している方(被扶養者を含む)の健康診査は、各医療保険者が実施します。詳しくは、加入している医療保険者へお問い合わせください。

■ 検査内容(診断書は発行しません)

▶問診 ▶身体計測 ▶血圧測定

▶尿検査 ▶血液検査 ほか

※結果は後日、対面等で通知します。

※50歳以上の男性は前立腺がん検診(200円)も同時に受診できます。

※がん検診(有料)を実施している医療機関もあります。受診には「がん検診票」が必要です。

■ 受診申込み

対象の方に発送した「健康診査・がん検診のご案内」(医療機関の一覧掲載)と健康診査票をご覧の上、医療機関に直接、お問い合わせください。

※受診の際は、各医療機関の感染症予防対策にご協力ください。

【問合せ】健康診査・がん検診ご案内センター ☎0120(016)377(令和3年1月31日(日)まで。午前9時~午後8時、土・日曜日、祝日は午後6時まで)へ。

【区の担当課】健康づくり課健診係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)4207

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

HP <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

両親学級

妊娠している方とパートナーを対象に、もくろ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。

【日時】11月21日(日)▶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

【問合せ】NPO法人助産師みらいSHINJUKU

HP <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)へ。申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。

野菜に首ったけ!



毎月8日は
しんじゆく野菜の日



今月の紹介レシピは、ポリポリした食感の切り干し大根のサラダです。

【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。

- 作り方
- 1 切り干し大根は洗ってから10分程度水につけ、長さが長い場合は食べやすく切ってから水気をよく絞る。
 - 2 キュウリ・ニンジンも千切りにし、ニンジンはゆでておく
 - 3 ポウルにAの材料を入れてよく混ぜ合わせ、①②を加えて和える

10月の
レシピ

切り干し大根の ごまマヨサラダ

- 材料 2人分
- ▶切り干し大根……………15g
 - ▶キュウリ……………1/2本
 - ▶ニンジン……………1/4本
 - ▶マヨネーズ……………大さじ1
 - ▶めんつゆ……………大さじ1/2
 - ▶酢……………小さじ1/2
 - ▶すりごま……………大さじ1

うつ病は誰でもかかる病気です

自分・周りの人の症状の早期発見・早期治療を

うつ病等の精神疾患は、日本人の15人に1人が一生のうちに経験するといわれています。「疲れやすい」「何をしても楽しくない」「何もする気がしない」「人に会いたくなくなる」などのときはうつ病かもしれません。1人で解決できない問題は、まず身近な信頼できる人に気持ちを打ち明けてください。話すことで気持ちが整理でき、心が楽になることもあります。

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。

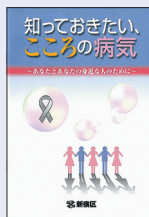
【問合せ】保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3862へ。

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
- ★やることに優先順位を付け、頑張り過ぎない
- ★自分なりのストレス解消法を持つ(スポーツ・趣味など)

こころの悩み相談をご利用ください

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。自分自身だけではなく、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。



区関連・官公署情報

空き家EXPO

●東京都空き家利活用等普及啓発・相談事業

【日時】10月10日(土)・11日(日)午前10時~午後4時

【会場】新宿住友スカイルーム(西新宿2-6-1、新宿住友ビル47階)

【内容・定員】▶①空き家パネル展示・ワークショップ、▶②空き家に関するミニセミナー・無料大相談会(両日とも午

前11時から・正午から・午後1時から・午後2時から・午後3時から、各回40分)／各回15名、▶③講演「錦野旦&丸丸ヒロ子夫妻が伝授!夫婦で始める終活のススメ」(10日(土)午前10時30分~11時30分)／100名、▶④講演「東原原夫が語る!どげんかせんといかん!空き家問題と地域活性化」(11日(日)午前10時30分~11時30分)／100名、▶⑤映画「ばけますから、よろしくお願ひします。」の上映(両日とも午後1時~3時15分)／各回100名
【後援】新宿区
【申込み】当日直接、会場へ。②~⑤は予約も受け付けます(事前に電話でネグ

スト・アイズ(株) ☎0120(406)212(水曜日を除く午前10時~午後6時)へ。

新宿ファッションフィールド 2020デザイン画を募集

●テーマは「double(ダブル)」
入賞者には商品券・賞状を授与します。
【応募方法】テーマからイメージした未発表のファッションデザイン画(A4縦の画用紙。裏面に所定の応募用紙を貼付)を10月21日(水)~31日(土)に郵送(必着)または直接、新宿ファッションフィールド2020係(〒160-0022新宿6-14-1、新宿文化センター内)へ。応募規定等詳し

くは、募集要項をご確認ください。募集要項・応募用紙は新宿文化センターで配布するほか同センターホームページ(<https://www.regasu-shinjuku.or.jp/bunka-center/>)から取り出せます。
【問合せ】同センター ☎(3350)1141へ。

東京都最低賃金の時間額は1,013円

都内で働く全ての労働者に適用されます。雇用主も労働者も最低賃金制度を確認しましょう。
【問合せ】東京労働局賃金課 ☎(3512)1614へ。