

6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

◆ 予約制のものは5月7日(金)から受け付けます ◆

新型コロナの感染拡大状況によっては変更の可能性があります。事前にお問い合わせください。

事業名	担当	日	時間	内容
はじめてにこにこ歯科相談	牛込	3(木)★・10(木)◎	9:00~10:30	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	4(金)◎・25(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	四谷	4(金)	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
	落合	8(火)		
母親学級	東新宿	16(水)・23(水)	13:30~15:30	予約制。定員30名、2日制。 1日目:沐浴実習、歯の健康 2日目:分娩の経過・呼吸法、食事の話 ※平日と土曜日は同じ内容です。
	落合	12(土)・19(土)	9:30~11:30	
育児相談	牛込	11(金)	9:00~10:00	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児) さくらんぼくらぶ(個別相談)
	四谷	3(木)	9:00~11:00	
	東新宿	18(金)	9:00~10:00	
	落合	2(水)	13:00~14:30	
育児(双子の会)	落合	15(火)	13:30~15:00	予約制。 子育ての情報交換・交流会
はじめまして赤ちゃん応援教室(産婦クラス)	牛込	25(金)◎	13:15~14:15 15:00~16:00	産婦クラス、妊婦クラス共に予約制 ◎印…産婦クラス グループでのミニ講話・情報交換(おおむね4か月までのお子さんを育てているお母さんと赤ちゃん) ★印…妊婦クラス 助産師によるお話やストレッチほか(希望者には乳頭チェックあり)
	四谷	3(木)◎		
	東新宿	17(水)◎		
(妊婦クラス)	落合	30(水)◎		
離乳食相談	牛込	8(火)	9:00~10:30	予約制。 栄養士による個別相談
	四谷	24(水)		
	東新宿	14(月)		
	落合	25(金)		
女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	4(金)産婦人科系全般 22(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の相談ができます。

★★★★★★ 保健センター等の問い合わせ先 ★★★★★★

牛込保健センター	☎(3260)6231 FAX(3260)6223 〒162-0851 弁天町50
四谷保健センター	☎(3351)5161 FAX(3351)5166 〒160-0008 四谷三栄町10-16
東新宿保健センター	☎(3200)1026 FAX(3200)1027 〒160-0022 新宿7-26-4
落合保健センター	☎(3952)7161 FAX(3952)9943 〒161-0033 下落合4-6-7
女性の健康支援センター	☎(3351)5161 FAX(3351)5166 〒160-0008 四谷三栄町10-16 (四谷保健センター内)

事業名	担当	日	時間	内容
精神保健相談	牛込	15(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	28(月)	14:00~16:15	
	東新宿	9(水)・25(金)	13:15~15:30	
	落合	10(木)	14:00~16:15	
うつ専門相談	牛込	1(火)	14:15~16:30	予約制。精神科医師による個別相談
訪問指導	牛込	7(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行います。 ※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	11(金)・21(月)		
	東新宿	28(月)		
	落合	1(火)		

両親学級

妊娠している方とパートナーを対象に、もくろみ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。
【日時】6月26日(土)午前9時30分~11時、午後1時~2時30分(2回とも同じ内容)

【会場】四谷保健センター
【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。

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)
※受診前に必ず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(24時間)
FAX(5285)8080
HP <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

年に1度の健康チェック 無料 健康診査

☆75歳以上の方は5月1日から健康診査が始まりました
◆65歳以上で東京都後期高齢者医療制度に加入している方も対象です
【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館分室) ☎(5273)4207へ。

■実施場所
区の委託医療機関(区内診療所など)
■検査内容
●問診 ●身体計測 ●血圧測定
●尿検査 ●血液検査 ほか
※診断書は発行しません。
※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。
■受診の流れ
受診には健康診査票が必要です。お手元がない方は、健康づくり課健康診査または各保健センターへご連絡ください。
▶①区の指定医療機関を確認…健康診査票に同封の「健康診査・がん検診のご案内」または新宿区ホームページをご覧ください。
▶②受診…健康診査票と健康保険証をお持ちください。
▶③結果説明…後日、対面等で通知します。

※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。
※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。
※75歳以上で、平成30年度以降に健康診査・がん検診を受診した方には、4月27日に健(検)診票を発送しました。
※16~39歳の方(学校・勤務先等で受診の機会がある方を除く)、40~74歳で新宿区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は6月1日(火)から開始します。
※40~74歳で新宿区国民健康保険以外の健康保険(健康保険組合・共済組合・協会けんぽ・国民健康保険組合等)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。

デング熱・ジカウイルス感染症などを媒介する蚊の発生源対策にご協力を



近年、デング熱等の輸入感染症の国内発生リスクが高まっています。発生源となるヒトスジシマカ等の蚊の幼虫が発生し始めるこの時期から対策し、蚊の発生を増やさないようにしましょう。
【問合せ】▶デング熱・ジカウイルス感染症の症状等…保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3862、▶蚊の駆除等の方法…衛生課環境衛生係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3841へ。

▲ヒトスジシマカ
(写真提供/国立感染症研究所昆虫医学部)
★蚊の発生源対策
◆水たまりができないようにする
ヒトスジシマカの幼虫は、植木鉢の受け皿、雨ざらしのバケツ、ペットボトル、ビニールシートのくぼみ、雨水ます等にできる小さな水たまりに発生します。1週間に一度は、屋外の容器などに雨水がたまっていないかチェックしましょう。



毎月8日はしんじゅく野菜の日 野菜に首ったけ!

~1日に必要な野菜は350g~

生活習慣病予防のために、1日に必要な野菜の量は350g(小皿5皿分)です。区の調査では、1日に必要な摂取量である5皿以上の野菜を食べている区民の方は、約1割しかいないことが分かっています。

広報新宿等で紹介するレシピも活用して、毎日の食生活に野菜料理を取り入れましょう。

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

5月のレシピ



ごまだれ肉みそもやし

すりごまを合わせた甘辛い肉みそで風味良く、たっぷりの野菜が食べられます。ごはんのにせたり、麺の具材にするなどのアレンジレシピも楽しめます。この料理で125gの野菜がとれます。

◇◇◇◇◇ 材料(2人分) ◇◇◇◇◇

- ▶ニラ……………50g(1/2束)
- ▶にんにくすりおろし(チューブ)……………2cm
- ▶しょうがすりおろし(チューブ)……………2cm
- ▶めんつゆ……………大さじ1
- ▶白すりごま……………大さじ2
- ▶砂糖……………小さじ1
- ▶みそ……………大さじ1
- ▶油……………適量
- ▶豚ひき肉……………100g
- ▶モヤシ……………200g(1袋)

◇◇◇◇◇ 作り方 ◇◇◇◇◇

- ① ニラは3cmの長さに切る。
- ② Aを混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに油をひき、豚ひき肉と②を入れて炒め、豚ひき肉に火が通ったら、モヤシと①のニラを加えて強火で炒め合わせる。



クールビズで快適な夏を

区では、5月1日(土)~10月31日(日)の期間、クールビズを推進しています。省エネのため、身軽な服装で暑い時期を快適に過ごしましょう。