

8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	FAX(3260)6223	〒162-0805 矢来町6
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)

◆ 予約制のものは7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り変更の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・にこにこ歯科相談	牛込	5(木)・12(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	6(金)◎・27(金)★		
	東新宿	2(月)◎・16(月)★		
	落合	3(火)◎・17(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談	四谷	6(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	3(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)	9:00~11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	27(金)	9:00~10:00	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
	落合	4(火)	13:00~14:30	
はじめまして赤ちゃん応援教室(産婦クラス)	牛込	27(金)	13:15~14:15 15:00~16:00	予約制。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)
	四谷	5(木)		
	東新宿	19(木)		
	落合	25(木)		
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	19(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	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。
		24(火)更年期専門	17:30~19:30	
精神保健相談	牛込	3(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	6(金)	14:00~16:15	
	東新宿	11(木)	13:15~15:30	
	落合	5(木) 19(木)	9:15~11:30 14:00~16:15	
うつ専門相談	四谷	26(木)	14:00~16:15	予約制。精神科医師による個別相談
訪問指導	牛込	2(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	23(月)		
	東新宿	11(火)・30(月)		
	落合	3(火)		

年に1度の健康チェック 無料 健康診査

■実施場所

区の指定医療機関

■対象

▶16歳~39歳で区内在住の方(学校・勤務先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

※40歳~74歳で新宿区の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。

▶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、生活保護等を受けている方

※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。

■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。

①区の指定医療機関を確認・予約…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…健康診査票と国民健康保険証等をお持ちください。

③結果説明…後日、対面等で通知します。

■健康診査票について

左記対象の方に右図の封筒で発送しました。「健康診査票」「がん検診票」がお手元にならない方は、健康づくり課健診係へご連絡ください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、各医療機関の感染予防策にご協力ください。

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



平日・土曜日夜間にお子さんが急病になったら

しんじゅく平日・土曜日夜間子ども診療室(戸山1-21-1、国立国際医療研究センター病院内)☎・FAX(6228)0713

【診療時間(小児科)】▶月~金曜日午後7時~10時、▶土曜日午後6時~10時(祝日等を除く。受け付けは午後9時30分まで)

※保険証等をお持ちください。なるべく事前に電話で症状を伝えてから受診してください。

休日・夜間等の医療機関のご案内

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」☎(5272)0303(24時間)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、もくろみやパパの妊婦体験、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】8月28日(土)・29日(日)午前9時30分~11時、午後1時~2時30分(4回とも同じ内容)

【会場】落合保健センター
【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。

7月は熱中症 予防強化月間 熱中症は予防が大事

熱中症とは、暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、外出中だけでなく、室内でも起こります。日頃からしっかり予防しましょう。

【問合せ】健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3024へ。

特に気を付けたいポイント

- ❖のどが渇く前にこまめに水分補給しましょう(1日あたり1.2ℓが目安)
- ❖屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合は、適宜マスクを外しましょう
- ❖昼夜を問わず、エアコン等を使用し、室温は28度前後になるようにしましょう

次の症状が出たら熱中症を疑いましょう

- 高い体温
- 赤い・熱い・乾いた皮膚
- ズキンズキンとする頭痛
- めまい・吐き気
- 呼びかけに反応がない



熱中症の応急処置

- ▶涼しい場所へ避難し、服をゆるめ、首、腋の下、太腿のつけ根を保冷剤や氷枕、冷えたペットボトル等で冷やす
- ▶冷やした水分・塩分が入ったスポーツドリンク等を補給する
- ▶呼びかけに反応がない場合は、無理に水分は飲ませず救急車を呼んでください

◆暑さが厳しいときは

「まちなか避暑地」をご利用ください

9月末まで高齢者の日中の居場所として、21か所の区の施設が利用できます。施設の利用証がない方も利用できます。

【利用できる施設・利用時間】▶ささえーる 薬王寺・シニア活動館・地域交流館…午前9時~午後6時、▶清風園…午前9時30分~午後6時(通常は午後5時までの利用時間を6月~9月は1時間延長、毎月第3火曜日は休園)

【問合せ】地域包括ケア推進課高齢いきがい係(本庁舎2階)☎(5273)4567へ。



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です。今回は、平成27年度新宿区メニューコンクールの優秀作品「トマトステーキ」を紹介します。同コンクールは、小学生までのお子さん・そのご家族と中学生を対象に食育の一環で開催しています。過去の優秀作品は新宿区ホームページでご覧いただけます。

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

▶過去の優秀作品を紹介しています



7月のレシピ



トマトステーキ

旬のトマトを軽く焼くひと手間で、うまみがギュッと詰まった仕上がりになります。この料理では、約160g(1人分)の野菜がとれます。

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ 作り方 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

- ① トマトは1cmくらいの厚さの輪切りに、玉ねぎ、なす、ピーマンはさいころ状に、にんにくはみじん切りに、モッツアレラチーズは5mm程度の厚さに切る。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、トマトを軽く焼く。焼けたら取り出し、耐熱容器に並べる。
- ③ ②のフライパンに再度オリーブオイルを加え、にんにくを軽く炒める。
- ④ にんにくの香りが立ったら、③に玉ねぎ、なす、ピーマンの順に加えて炒め、塩・こしょうで味をつける。
- ⑤ ②のトマトの上に④、モッツアレラチーズ、パン粉の順にのせ、オーブントースターでパン粉がきつね色になるまで焼く。

◇◇ 材料(2人分) ◇◇

- ▶ トマト…………… 大1個
- ▶ 玉ねぎ…………… 1/4個
- ▶ なす…………… 1/2個
- ▶ ピーマン…………… 1/2個
- ▶ にんにく…………… 1片
- ▶ モッツアレラチーズ…………… 50g
- ▶ パン粉…………… 適量
- ▶ 塩・こしょう …… 適量
- ▶ オリーブオイル… 適量