

2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1月17日(月)から受け付けます ◆

新型コロナウイルス感染拡大の状況により変更の可能性があります。お問い合わせください。

事業名	担当	日	時間	内容
はじめてにこここ歯科相談	牛込	3(木)★・10(木)○	9:00～10:30	予約制。むし歯予防等の相談・お口のケアのアドバイス ○印・・・はじめて歯科相談(1歳児) ★印・・・にこここ歯科相談(2歳児)
	四谷	4(金)○・25(金)★		
	東新宿	7(月)○・14(月)★		
	落合	1(火)○・8(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	1(火)			
母親学級	牛込	19(土)・26(土)	9:30～11:30	予約制。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
	東新宿	9(水)・16(水)	13:30～15:30	
育児相談	牛込	18(金)	9:00～10:00	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
	四谷	3(木)	9:00～11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	25(金)	9:00～10:00	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
	落合	2(火)	13:00～14:30	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
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 ※講演会も同時開催
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	予約制。グループでのミニ講話と情報交換(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	3(木)		
	東新宿	10(木)		
	落合	16(水)		
離乳食講習会	牛込	15(火)	13:15～14:15 15:00～16:00	予約制。おおむね5～6か月児対象。離乳食の話と調理実演(試食なし)。
	四谷	24(木)		
	東新宿	14(月)		
	落合	25(金)		
1歳児食事講習会	牛込	10(木)	9:00～10:30	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	4(金)		
	東新宿	7(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。
【日時】2月5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
☎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。

保健・衛生



歯科医師による難病支援者向け講演会

●難病患者の口腔ケアを中心とした口腔衛生・環境管理の重要性と実際
【日時】2月9日(水)午後6時15分～8時15分
【対象】区内在住・在勤の医療・看護・福祉職の方・ご家族の方、30名
【会場・申込み】1月17日(月)から電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で落合保健センターへ。先着順。

歯医者さんに聞く「離乳食の進め方」と「口の発達」(オンライン)

YouTubeを利用したオンライン講座です(通信費等は申込者負担)。
【配信期間】2月14日(月)午前9時～28日(月)午後5時
【対象】区内在住で4か月～1歳程度のお子さんの保護者で、YouTube動画を視聴できる機器をお持ちの方
【申込み】2月4日(金)までに電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で各保

健センターへ。

入れ歯専門歯科医による相談会

●ちょっと聞きたい入れ歯のこと
【日時】2月16日(水)午後1時30分～4時10分
【対象】区内在住の方、8名
※時間は1人15分程度。入れ歯の作製・調整等は行いません。
【会場・申込み】1月17日(月)から電話で牛込保健センターへ。先着順。

精神保健講演会(オンライン)

●コロナ禍のアルコール依存症
YouTubeを利用したオンライン講座です(通信費等は申込者負担)。
【配信期間】2月19日(土)～3月6日(日)
【対象】区内在住・在勤・在学で、YouTube動画を視聴できる機器をお持ちの方
【申込み】2月18日(金)まで(講師への質問がある方は1月28日(金)まで)に新宿区ホームページ(右二次元コード)から申し込みます。申し込みには電子メールアドレスが必要です。
【問合せ】保健予防課保健相談係 ☎(5273)3862へ。



料理が好きになる野菜の料理講座(オンライン)

◆さんま缶詰の炊き込みご飯、具だくさん豚汁、ほうれん草のごま和え、かぼちゃの煮物
●1/2日分の野菜がとれるレシピ
YouTubeを利用した20分程度のオンライン講座です(通信費等は申込者負担)。主食・主菜・副菜の揃った1食分の料理のレシピとコツを学べます。申込者には後日、動画サイトのURLとレシピを送信します。
【配信期間】2月14日(月)まで
【対象】区内在住・在勤・在学で、YouTube動画を視聴できる機器をお持ちの方
【申込み】2月14日(月)午後1時まで新宿区ホームページ(右上二次元コード)から申し込みます。
【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。



★★★★★★ 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	〒162-0805 矢来町6
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)

事業名	担当	日	時間	内容
骨粗しょう症予防検診	牛込	22(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40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	18(金)		
	東新宿	2(水)		
	落合	3(木)		
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について相談できます。
	四谷	28(月)	14:00～16:15	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
精神保健相談	東新宿	9(水)	13:15～15:30	
依存症相談	落合	3(木)	14:00～16:15	
うつ専門相談	牛込	24(木)	14:00～16:15	予約制。精神科医師による個別相談
パーキンソン体操教室	牛込	15(火)	14:15～16:30	予約制。精神科医師による個別相談
	東新宿	7(月)	13:30～14:15 15:00～15:45	予約制。パーキンソン病の方とその家族を対象にした運動療法
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	14(月)・25(金)		
	東新宿	16(水)・28(月)		
	落合	1(火)		
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	22(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、健康結果をお持ちください。
	四谷	18(金)		
	東新宿	2(水)		
	落合	3(木)		

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)
☎(5285)8080
☎http://www.himawari.metro.tokyo.jp/

ヒトパピローマウイルス(HPV)ワクチンの予診票を送付します

●定期接種の予診票の一斉送付を再開します
令和3年11月26日に厚生労働省は、定期接種の積極的な勧奨を控える勧告を廃止しました。区では、令和4年度の接種に向け、対象者へ予診票の一斉送付の準備を進めています。令和3年度の対象の方で、年度内に接種をご希望の場合は、お問い合わせください。予診票を送付します。
【対象】平成17年4月2日～22年4月1日生まれ(小学6年生～高校1年生相当)の女子
【問合せ】保健予防課予防係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3859へ。



▲勧告の廃止について

予防接種の期限を令和5年3月31日まで延長します

新型コロナの特例対応として、お手持ちの、子どもの予防接種予診票(有効期限が令和2年2月1日～5年3月30日のもの)の有効期限を令和5年3月31日(金)まで延長します(対象の予防接種は下記のとおり)。詳しくは、お問い合わせください。
【問合せ】保健予防課予防係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3859へ。

特例対応対象の予防接種

- ヒブ
- 小児用肺炎球菌
- B型肝炎
- DPT-IPV(ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ4種混合)
- IPV(不活化ポリオ)
- BCG(結核)
- MR(麻しん・風しん混合)第1期・第2期
- 水痘(水ぼうそう)
- 日本脳炎第1期・第2期
- DT(ジフテリア・破傷風2種混合)
- ヒトパピローマウイルス(HPV)ワクチン
- おたふくかぜ
- 任意MR(麻しん・風しん混合)
- 成人の風しん麻しん任意予防接種

※高齢者用肺炎球菌(令和2年度対象者・令和3年度対象者)は令和4年5月31日が延長期限です。

女性のための健康セミナー(オンライン)

◆なぜ?なに?女性だからこそその健康課題やその対処法
Web会議ツールを利用した講座です(通信費等は申込者負担)。女性医学の専門家から、女性の体の正しい知識や、不調時の対処法を学びます。
【日時・内容】2月20日(日)
▶午前10時～11時…「性・いのち」の伝え方
▶午前11時10分～午後0時10分…女性医学から考える「眠り」
【対象】区内在住・在勤・在学の方、各回100名
【申込み】1月17日(月)～2月17日(木)に新宿区ホームページ(右上二次元コード)から申し込みます。先着順。申込者には動画サイトのURLを送信します。
【問合せ】女性の健康支援センターへ。

