

10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9月7日(水)から受け付けます

新型コロナの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・ ここにこ 歯科相談	牛込	6(木)★・13(水)○	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 ○…はじめて歯科相談(1歳児) ★…ここにこ歯科相談(2歳児)
	四谷	7(金)○・28(金)★		
	東新宿	3(月)○・17(月)★		
	落合	11(火)○・18(火)★		
もぐもぐ ごっくん 歯科相談	四谷	7(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の相談
	落合	11(火)		
母親学級	牛込	1(土)・8(土)	9:30~11:30	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
	東新宿	19(水)・26(水)	13:30~15:30	
育児相談	牛込	14(金)	9:00~10:00	個別相談 (おおむね1歳までの乳幼児)
	四谷	6(木)	9:00~11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	21(金)	9:00~10:00	個別相談 (おおむね1歳までの乳幼児)
	落合	5(水)	13:00~14:30	
育児 (双子の会)	落合	18(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	28(金)○	13:15~14:15 15:00~16:00	産婦クラス、妊婦クラス共に予約制 ○…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) ★…妊婦クラス 助産師によるお話やストレッチなど (希望者に乳頭チェック有)
	四谷	6(木)○		
	東新宿	13(水)○		
	落合	26(水)○		
(妊婦クラス)	四谷	28(金)★	13:00~14:00 14:30~15:30	
離乳食講習会	牛込	18(火)	13:00~14:00 14:30~15:30	予約制。 おおむね5~6か月児対象。 離乳食の話と調理実演。
	四谷	27(木)		
	東新宿	24(月)		
	落合	28(金)		

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 10月22日(土)・23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 四谷保健センター

問合せ NPO法人助産師みらいSHINJUKU ☎080(3710)0361(日曜日、祝日等を除く午前9時~午後6時) <http://jyosanshi-mirai.org/>

保健・衛生



区民公開講座(オンライン)

●ウォーキングを楽しむ秘訣
~自分に合った歩き方を知ろう
YouTubeを利用したオンライン講座です(90分程度。通信費等は申込者負担)。

配信期間 9月7日(水)~21日(水)

対象 区内在住・在勤・在学または区内で活動している方

講師 黒田恵美子(ケア・ウォーキング普及会代表理事)

申込み 電話かファックス(5面記入例のほか区内在住・在勤・在学・区内で活動の別、電子メールアドレス、年齢を記入)で問合せ先へ。新宿区ホームページ(上二次元コード)からも申し込みます。

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4階) ☎(5273)3047・FAX(5273)3930



な人の健康づくりに役立つ講座です。

日時・内容 10月4日(火)▶午後1時~2時…講座「更年期をいきいき過ごす~心とからだのリラクゼーション」(講師は加藤有里/健康運動指導士)、▶午後2時20分~3時20分…講座「更年期障害、正しく知れば怖くない」(講師は関口由紀/女性医療クリニックLUNAグループ理事長)

会場 四谷保健センター

対象 区内在住・在勤・在学の方、各25名

申込み 9月7日(水)から電話で問合せ先へ。先着順。

問合せ 女性の健康支援センター



パーキンソン病講演会

日時 10月17日(月)午後2時~4時

対象 区内在住のパーキンソン病の方とご家族ほか、30名

講師 上野真一(順天堂大学医学部附属順天堂医院医師)

申込み 9月7日(水)から電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

会場・問合せ 東新宿保健センター

女性のための健康セミナー

女性の体についての正しい知識や、不調時の対処法を学びます。ご自身や身近

★★★★★★ 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)

事業名	担当	日	時間	内容
1歳児 食事講習会	牛込	13(水)	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	7(金)		
	東新宿	3(月)		
	落合	11(火)		
骨粗しょう症 予防検診	牛込	25(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	21(金)		
	東新宿	12(水)		
	落合	6(木)		
女性の健康 専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	7(金) 産婦人科系全般 25(火) 更年期専門	17:30~19:30	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 四谷 東新宿 落合	4(火)・25(火) 24(月) 5(水) 13(水)	14:15~16:30 14:00~16:15 13:45~16:00 14:00~16:15
うつ専門相談	落合	6(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	3(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	7(金)・17(月)		
	東新宿	12(水)		
	落合	4(火)		
健康相談 (生活習慣病や 歯周病予防に 関する相談)	牛込	25(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。健康診査の結果の見方、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、健康診査を受けた方は、健診結果をお持ちください。
	四谷	21(金)		
	東新宿	12(水)		
	落合	6(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)
※必ず電話で予約してから受診してください。

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 <https://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

災害に備えて

けがの応急手当の方法を知っておきましょう

ケガ人が発生した場合、居合わせた方が応急手当を行うことで治療の経過に良い影響があります。応急手当の後には、速やかに医師による処置を受けましょう。

■応急手当の基礎知識

- 傷の止血
▶出血部位をハンカチ等で直接強く押さえ、しばらく圧迫し止血する(ハンカチ等が血液で濡れてきた場合は、その上に新たなハンカチ等を重ねて圧迫を続ける)。
※感染防止のため、手当てをする人は直接傷口の血液に触れないよう、できるだけゴム手袋等を使用してください。
※ガラス片や木の枝等、深く刺さっているものは抜かないでください。損傷を悪化させないよう周囲を清潔なタオル等で覆い、固定してください。
- 骨折の固定
▶骨折部位に、傘、杖、新聞紙、段ボール等の固定できるものを添えて、骨折部位が動かないように骨折部位の上下を包帯や布で固定する
▶楽な姿勢をとり、腫れを防ぐため、できるだけ骨折部位を高くする

