



3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2月7日(火)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・にこにこ歯科相談	牛込	2(木)★・9(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 ◎…はじめて歯科相談(1歳児) ★…にこにこ歯科相談(2歳児)
	四谷	3(金)◎・24(金)★		
	東新宿	6(月)◎・13(月)★		
	落合	7(火)◎・28(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談	牛込	9(木)	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
	東新宿	6(月)		
母親学級	落合	7(火)・14(火)	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
育児相談	牛込	10(金)	9:00~10:00	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
	四谷	2(木)	9:00~11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	17(金)	9:00~10:00	個別相談
	落合	1(火)	13:00~14:30	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
すこやか子ども発達相談	牛込	28(火)	13:40~16:20	予約制。小児専門医による発達相談
はじめまして赤ちゃん応援教室(産婦クラス)	牛込	24(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か月までのおおむね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	2(木)◎		
	東新宿	16(木)◎		
	落合	15(水)◎		
(妊婦クラス)	四谷	24(金)★	13:00~14:00 14:30~15:30	
離乳食講習会	牛込	7(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	23(木)		
	東新宿	20(月)		
	落合	24(金)		

事業名	担当	日	時間	内容		
1歳児食事講習会	牛込	9(木)	9:00~10:30	1歳~1歳6か月児対象。離乳完了期の食事の話。 ※はじめて歯科相談と同時開催。		
	四谷	3(金)				
	東新宿	6(月)				
	落合	7(火)				
骨粗しょう症予防検診	牛込	14(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		
	東新宿	1(木)				
	落合	16(木)				
女性の健康専門相談	牛込	10(金)	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(火)				
精神保健相談	牛込	14(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	24(金)	14:00~16:15			
	東新宿	1(木)	13:45~16:00			
	落合	30(木)	13:15~15:30			
うつ専門相談	落合	9(木)	9:15~11:30	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	6(月)	13:30~14:15	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		
	東新宿	6(月)	15:00~15:45			
訪問指導	牛込	6(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	13(月)				
	東新宿	8(火)・27(月)				
	落合	7(火)・24(金)				
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	14(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、歯周病の予防などを相談できます。 ※最近健康診断を受けた方は、健診結果をお持ちください。		
	東新宿	1(木)				
	落合	16(木)				

両親学級

妊娠している方とパートナーを対象に、もぐもぐ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話を実施します。申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。

日時 3月18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 牛込保健センター

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) HP http://jyosanshi-mirai.org/

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/

3月31日 年に1度の健康チェック まで実施 無料健康診査

■実施場所

区の指定医療機関

■対象

区内在住で、下記のいずれかに該当する方

▶16歳~39歳(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、各保険者が実施します。詳しくは、加入している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を含む)

■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。

■受診の流れ

受診には令和4年度の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」に掲載の「実施医療機関一覧」または新宿区ホームページ(右二次元コード)を確認の上、医療機関へ直接ご予約ください。

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

お手元がない方は、問合せ先または各保健センターへご連絡ください。

問合せ 健康づくり課健康係(第2分庁舎分館分室4階) ☎(5273)4207



テーマは「備蓄食品を使ったヘルシーメニュー ~ローリングストック実践のために」

メニューコンクール受賞者のレシピカードを配布しています

733作品から選ばれた優秀賞の10作品のレシピカード [HPで詳しく](#)

を2月下旬まで下表配布場所で配布しています(なくなり次第終了)。問合せ先、保健センターでも配布しているほか、新宿区ホームページにも掲載しています。

●レシピカードの配布場所(27か所)

店名	住所	店名	住所
丸正総本店	左門町9-5	コープみらい落合店	中井2-24-13
キッチンコート神楽坂店	榎町11-1	コープみらい西落合店	西落合3-1-1
ヨークフーズ早稲田店	早稲田町74	スーパーみらべる中井店	上落合3-5-16
コープみらい富久店	富久町13-1	(株)いなげや新宿小滝橋店	北新宿4-8-16
コープみらい戸山店	戸山2-33-2	オリンピック新宿百人町店	西新宿7-7-19
三徳河田店	河田町3-31	魚の金駒	四谷2-8
セーヌよしや柳町店	原町1-16-8	兵庫屋本店	左門町3-1
ライフ若松河田駅前店	若松町28-5	柳田水産	新宿1-18-12
三徳新宿本店	新宿7-26-38	小倉屋青果店	馬場下町3
(株)マルエツ新宿六丁目店	新宿6-27-29	肉のマキ	早稲田鶴巻町109
ピーコックストア高田馬場店	高田馬場1-28-7	(株)高柳商店豊島屋	市谷台町2-1
マルエツ下落合駅前店	中落合1-1-25	(有)八百誠	下落合3-22-17
		住吉精肉店	中落合4-15-9
		前島鮮魚店	西落合2-10-3
		八百吉商店	高田馬場4-18-10

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

