★区のサービス・手続き・施設のご案内は「しんじゅくコール」
☎(3209)9999 午前8時～午後10時、1/1～1/3を除く毎日

保健だより

5月の健康相談

★★★★★★★保健だより各事業の問い合わせ先★★★★★★★

新宿区保健所（健康推進課・衛生課・保健予防課）	☎(3209)1111 〒160-0022新宿5-18-21
牛込保健センター	☎(3260)6231 〒162-0851弁天町50
四谷保健センター	☎(3351)5161 〒160-0004四谷4-17
西新宿保健センター	☎(3369)7118 〒160-0023西新宿7-5-8
落合保健センター	☎(3952)7161 〒161-0033下落合4-6-7
区民健康センター	☎(3208)2222 〒160-0022新宿7-26-4

区民健康センター事業

健康相談		月～金曜日	午前9時～10時30分受付
健康診査			
骨粗しょう症検診		月･火･木･第1･3･5金曜日	午前9時～10時30分受付
		水曜日	午後1時受付
がん検診	胃がん検診	水曜日	午前8時45分～9時30分受付
	大腸がん検診(便潜血反応検査)	月～金曜日	午前9時～10時30分受付
	子宮頸部がん検診	水曜日	午後1時受付
	肺がん検診	月～金曜日	午前9時～10時30分受付
	前立腺がん検診		
総合健診(健康診査＋がん検診)		火曜日	午前8時30分～9時45分受付
日曜総合健診（健康診査＋がん検診）		年6回(詳しくは後日「広報しんじゅく」でお知らせします)	
日曜健診		詳しくは後日、「広報しんじゅく」でお知らせします。	

精密検査	午前	午後
月	――	眼科検査(☆)、呼吸器検査、ヘリカルCT肺がん検査(☆)、CT検査
火	腹部超音波検査	循環器（心電図)検査、消化器Ｘ線検査、ヘリカルCT肺がん検査(☆)、CT検査
水	胃内視鏡（胃カメラ)検査	婦人科検査(☆)、消化器Ｘ線検査、アレルゲン検査
木	大腸肛門科検査	循環器（心電図)検査、呼吸器検査
金	脳波検査、ヘリカルCT肺がん検査(☆)、CT検査、胃内視鏡検査（第2･第4）	消化器Ｘ線検査、腹部超音波検査（第2･第4）

※総合健診・日曜総合健診等のがん検診に子宮頸部がん検診は含まれません。健康診査と併せて、50歳以上の男性の希望者に前立腺がん検診を実施しています。肝炎ウイルス検査を実施しています(過去に受けたことがない方は無料）。詳しくは、お問い合わせください。

すべて予約制で、健康相談・健康診査以外は原則として有料です。（☆）以外の精密検査は事前に健康相談を受けていただきます。

日曜日・祝日・年末年始に病気になったら
▼午前9時～午後5時…休日急患テレホンセンター
▼午後5時～10時…休日夜間診療
☎（3208）2222

東京都医療機関案内ひまわり
☎(5272)0303
(24時間自動応答)

保健センター事業

事業名	担当	日	時間	内容
歯科衛生相談	牛込	13(木)★・20(木)◎	9:00～10:00	予約制。◎印…はじめて歯科相談（１歳児）★印…にこにこ歯科相談（２歳児）むし歯予防等の相談・歯磨きの仕方
	四谷	14(金)◎・21(金)★	13:30～14:30	
	西新宿	10(月)◎・17(月)★	9:00～10:00	
	落合	18(火)◎・25(火)★	9:00～10:00	
もぐもぐごっくん歯科相談	牛込	20(木)	9:00～10:30	予約制（乳幼児対象)。専門の歯科医による口の機能についての相談
	西新宿	10(月)		
母親学級	西新宿	8(土)・22(土)	9:30～12:00	予約制。もく浴･安産のための実習、歯の健康と栄養の話、塩分測定など。平日は3日制。土曜日は2日制。
	落合	11・18・25(火)	13:30～16:00	
育児相談	牛込	26(水)	13:30～14:00	個別相談（1歳未満）
			14:00～14:30	個別相談（1歳～３歳）
			14:00～15:00	ふれあい広場（4～12か月児の子育て情報交換)
	四谷	6(木)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ（子育て情報交換）
	西新宿	12(水)	10:30～11:30	【会場】高田馬場第二児童館　個別相談とグループワーク
		13(木)	10:30～11:30	【会場】北新宿第一児童館
		27(木)	10:30～11:30	【会場】百人町児童館
すこやか子ども発達相談	牛込	18(火)	14:00～16:00	小児科専門医による発達相談。予約制。申し込みは地区の保健センターへ。
育児・おっぱい相談	西新宿	18(火)	13:30～14:30	保健師・助産師・栄養士の個別指導。おっぱい相談は予約制。
	落合	13(木)	13:30～15:00	
双子の会	落合	18(火)	13:30～15:00	子育て情報交換（初めての方はお問い合わせください）
はじめまして赤ちゃん応援教室	牛込	11(火)	13:30～15:30	予約制。妊娠している方と４か月くらいまでのお子さんのお母さんの育児体験教室
	西新宿	18(火)		
	落合	26(水)		
	四谷	6(木)		妊娠している方（予約制)と22年2月生まれのお子さんのお母さん（個別通知制）の育児体験教室
離乳食講習会	牛込	18(火)	13:30～15:30	６～７か月児。予約制。離乳食の話と調理実演、事故予防の話
	四谷	27(木)		
	西新宿	17(月)		
	落合	21(金)		
精神保健相談	牛込	11(火)・25(火)	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
	四谷	28(金)	14:30～16:00	
	西新宿	10(月)	13:15～15:30	
		14(金)	9:15～11:30	
	落合	7(金)	14:15～16:30	
うつ専門相談	西新宿	10(月)	14:15～16:30	予約制。精神科医師による相談
パーキンソン体操教室	西新宿	10(月)	13:30～15:30	パーキンソン病の方と家族の方対象。運動療法と患者・家族の交流
	落合	21(金)		
訪問指導	牛込	17(月)・24(月)	13:30～15:30	予約制。理学療法士・作業療法士の訪問によるリハビリ等に関するアドバイス・実技指導。※管理栄養士・歯科衛生士の訪問による栄養・歯科に関するアドバイス・実技指導は随時実施。予約制。
	四谷	13(木)・27(木)		
	西新宿	12(水)・24(月)		
	落合	7(金)・28(金)		

※母子関係の事業には**母子健康手帳**をお持ちください。

健康部（保健所）事業

事業名	日	時間・会場	申込み	内容
認知症専門相談	12(水)	14:00～16:15 新宿区保健所	各保健センター保健サービス係へ。	予約制。認知症の心配や介護でお困りの家族の方・ケアスタッフの相談に専門医が応じます。

5月から　お近くの歯科医療機関で無料で健診が受けられます

対象の方には「受診票」をお渡しします。この機会に、区の指定歯科医療機関で、ぜひ受診しましょう。

【問合せ】**健康推進課健康事業係**（第2分庁舎分館1階）☎（5273）3047へ。

◆妊娠中の方・産後1年以内の方が対象の歯科健康診査

【対象】区内在住で妊娠中の方、産後1年以内で妊娠中に受診できなかった方

【内容】歯科健診、歯磨き等の歯科相談

【受診票の配布】5月6日(木)から、母子健康手帳と一緒に受診票（1枚)をお渡しします。すでに母子健康手帳の交付を受けた方で受診を希望する場合は、健康推進課へご連絡ください。受診票をお送りします。

【受診票の有効期間】産後1年以内（お子さんの1歳の誕生日の前日まで）

◆お子さんが対象の歯と口の健康チェック・フッ化物塗布

【対象】区内在住の2歳～5歳（平成16年4月2日～20年4月1日生まれ）

【内容】歯科健診、フッ化物塗布、歯磨きのコツ・おやつの取り方等の歯科相談

【受診票の配布】4月30日(金)までに、受診票(2枚)をお送りします。

【受診票の有効期間】5月1日(土)～23年3月31日(木)

もぐもぐごっくん講習会

●これで安心！お口の発育まるわかり

【日時】5月21日(金)午前10時～11時30分

【対象】区内在住で乳幼児の保護者の方ほか、30名

【内容】授乳期から1人でスプーンを使って食べられるまでの口の機能発達（かみ方・飲み込み方）（髙橋摩理・昭和大学歯学部口腔衛生学教室歯科医師）

【会場・申込み】電話で**四谷保健センター**へ。先着順。託児あり（先着20名程度）。

メタボ教室（3日制）

●油断大敵！内臓脂肪

【日時・内容】▼①5月21日(金)…講演「メタボリックシンドロームとは？」と質疑応答（三輪祐一・東京都予防医学協会保健会館クリニック医師）、▼②31日(月)…話「お腹の脂肪すっきり生活」と試食（栄養士・保健師）、▼③6月4日(金)…話「今日から出来る！楽しい運動」と運動の実践（鈴木妙子・運動指導士）、①は午後3時～5時、②③は午後1時30分～3時30分

【対象】区内在住・在勤の方、30名

【会場・申込み】電話で**四谷保健センター**へ。先着順。

女性のための漢方講座

●更年期や冷え性を乗り越えるために

【日時】5月21日(金)午後1時30分～3時30分

【対象】区内在住・在勤の方、50名

【講師】辻内優子（ポレポレクリニック院長・都立墨東病院女性専用外来非常勤医師）

【会場・申込み】電話で**西新宿保健センター**へ。先着順。

リウマチ・リハビリ教室

●リウマチの痛み・変形予防や軽減のために

【日時】5月28日(金)午後1時30分～3時30分

【対象】関節リウマチまたはその疑いがあると医師に診断されている方、家族の方

【内容】体操指導（リウマチ専門の理学療法士）と参加者の交流

【会場・申込み】電話で**牛込保健センター**へ。

国民生活基礎調査にご協力を

生活の基礎的な事項を施策の資料とするため、厚生労働省が毎年実施しています。

【調査内容】6月3日(木)時点の世帯の状況（保健・医療・福祉・年金・所得等）

【調査対象地区】▼百人町1―13―1～9、29～、▼大久保3―13―1・2（都営西大久保アパート1・2号棟）、▼若松町26・27、▼新宿1―23―7～12、▼西新宿5―22、▼原町3―29、66～69、▼市谷薬王寺町33（ガラ・ステージ市ヶ谷壱番館・弐番館）

【調査方法】4月下旬から、身分証を携帯した調査員が調査票を訪問配布し、後日回収に伺います。

【問合せ】**健康推進課健康企画係**（第2分庁舎分館1階）☎（5273）3024へ。