★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

★★★★★★★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　6月18日㈮まで☎(3351)5161 〒160-0004四谷4-17
※6月21日㈪から仮庁舎(〒160-0003本塩町2、旧四谷第三小学校3階)に移転します。電話番号は変わりません。

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)

日本脳炎予防接種
3歳のお子さんに予防接種予診票をお送りします

重症の健康被害が発生したことから、平成17年から日本脳炎の予防接種を勧めていませんでしたが、新しいワクチンが使用できるようになったため、3歳のお子さんには予防接種予診票（第1期)をお送りします。区が発行する予診票を指定医療機関にお持ちいただくことで、無料で接種できます。

【予診票の発送】
▼平成18年4月2日～19年5月31日生まれのお子さんには、5月21日に郵送しました。
▼平成19年6月以降生まれのお子さんには、3歳になる月の月末に郵送します。
※7歳6か月以上のお子さんは、現在、接種できません。
※7歳6か月未満で、東南アジアなど日本脳炎の流行地に出かける場合などに接種を希望するお子さんの保護者の方は、保健予防課・保健センターへ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・**保健センター**へ。

講演会
働きやすい職場づくり
●協働事業提案制度実施事業
【日時】6月3日㈭午後2時～4時
【会場】区役所第2分庁舎3階会議室（新宿5－18－21)
【対象】区内の中小企業等の経営者・労務担当の方、50名程度
【内容】「社員の心の不調にどう対応するか」(紫藤昌彦／紫藤クリニック院長・精神科医)
【申込み】所定の申込書を郵送かファックスで、5月31日(必着)までにNPO法人ストローク会(〒169・0075高田馬場4－23－13)☎(3362)4170・FAX(3362)9377へ。先着順。申込書は同会ホームページ（HP http://www.stroke.jp/utu/index.html）から取り出せるほか、保健予防課（第2分庁舎分館1階)で配布しています。郵送を希望する方は同会へ。
※個別の労務相談や出前講演会も実施しています。詳しくは、同会へお問い合わせください。

専門医による物忘れ相談
【日時】6月8日㈫午後2時～4時
【対象】区内在住で「最近物忘れが多い」とお悩みの方、5名程度
【内容】個別相談（櫻井博文・東京医科大学病院老年病科医師)
【会場・申込み】電話で**保健予防課保健相談係**（第2分庁舎分館1階)☎(5273)3862へ。先着順。

母親学級
●土曜日・2日制
【日時・内容】▼6月19日㈯…赤ちゃんのお風呂の入れ方、妊娠中の歯の健康、▼26日㈯…安産のための呼吸法とリラクゼーション、妊娠中から始めるバランスの良い食事、いずれも午前9時30分～12時
【対象】区内在住でもうすぐ赤ちゃんを迎える方、25名
【持ち物】母子健康手帳
【会場・申込み】電話で**牛込保健センター**へ。先着順。パートナーの方も参加できます。

6月の健康相談

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	3㈭★・10㈭◎	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	4㈮◎・11㈮★	13:30～14:30	
	西新宿	14㈪◎・21㈪★	9:00～10:00	
	落合	8㈫◎・15㈫★		
もぐもぐごっくん歯科相談	四谷	4㈮	13:30～15:00	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
	落合	8㈫	9:00～10:30	
母親学級	牛込	19㈯・26㈯	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
	西新宿	2㈬・9㈬・16㈬	13:30～16:00	
育児相談	牛込	23㈬	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	3㈭	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ（子育て情報交換）
	西新宿	10㈭	10:30～11:30	個別相談とグループワーク【会場】北新宿第一児童館
育児・おっぱい相談	西新宿	15㈫	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	10㈭	13:30～15:00	
双子の会	落合	8㈫	13:00～15:00	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	1㈫	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	15㈫		
	落合	22㈫		
	四谷	10㈭		妊娠している方（予約制）と22年3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	8㈫	13:30～15:00	予約制。6～7か月児対象。離乳食の話と調理実演、事故予防の話
	西新宿	14㈪	13:30～15:30	
	落合	25㈮		
精神保健相談	牛込	22㈫	13:30～15:45	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	25㈮	14:30～16:00	
	西新宿	14㈪	13:15～15:30	
		18㈮	9:15～11:30	
	落合	4㈮	14:15～16:30	
うつ専門相談	牛込	8㈫	13:30～15:45	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	7㈪	13:30～15:30	パーキンソン病の方とその家族の方対象運動療法と患者・家族の交流
	落合	25㈮		
訪問指導	牛込	7㈪・21㈪	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	10㈭・24㈭		
	西新宿	9㈬・28㈪		
	落合	11㈮・15㈫		

※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	9㈬	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。
専門医によるぜん息予防・アレルギー相談(15歳未満対象)	9㈬	13:15～16:00 牛込保健センター	健康推進課公害保健係☎(5273)3048へ。	予約制。専門医・保健師・栄養士によるぜん息、アトピー性皮膚炎などのアレルギー症状等の相談

元気館　低負荷バランス体操教室

●7月～9月コース
【日時･コース】▶水曜コース…7月7日～9月29日の水曜日（8月18日を除く)、①午前10時40分～11時40分、②午前11時50分～午後0時50分(①②のいずれかに参加)、▶金曜コース…7月2日～9月24日の金曜日(8月13日を除く)、午前9時30分～10時30分。いずれも全12回。血圧等測定のため開始時刻の15分前に集合
【対象・内容】高齢者の方の運動機能改善と筋力向上のため、いすに座って行う運動が中心の運動強度が低いゆっくりとした体操、各コース15名
【費用】4,800円（12回分)
【持ち物】室内用運動靴・タオル・飲み物。体操がしやすい服装でおいでください。
【会場・申込み】電話で5月31日㈪までに**元気館**（戸山3－18－1)☎（3202）6291(午前9時～午後5時）へ。応募者多数の場合は抽選。