

★★★★★★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(仮庁舎に移転しました)	☎(3351)5161	〒160-0003本塩町2
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	（☆） すべての予約制で、健康相談・健康診査は事前に健康相談を受けていただきます。 （☆） すべての予約制で、健康相談・健康診査は事前に健康相談を受けていただきます。 （☆） すべての予約制で、健康相談・健康診査は事前に健康相談を受けていただきます。 （☆） すべての予約制で、健康相談・健康診査は事前に健康相談を受けていただきます。 （☆） すべての予約制で、健康相談・健康診査は事前に健康相談を受けていただきます。 （☆） すべての予約制で、健康相談・健康診査は事前に健康相談を受けていただきます。 （☆） すべての予約制で、健康相談・健康診査は事前に健康相談を受けていただきます。 （☆） すべての予約制で、健康相談・健康診査は事前に健康相談を受けていただきます。 （☆） すべての予約制で、健康相談・健康診査は事前に健康相談を受けていただきます。 （☆） すべての予約制で、健康相談・健康診査は事前に健康相談を受けていただきます。 （☆） すべての予約制で、健康相談・健康診査は事前に健康相談を受けていただきます。
健康診査	月～金曜日	午前9時～10時30分受付	
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	火曜日 午前8時30分～9時45分受付	
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)	
日曜総合健診(健康診査+がん検診)		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	
	水	胃内視鏡(胃カメラ)検査	
	木	大腸肛門科検査	
	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)	

※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。

お口の健康を守って
身体健康も守りましょう

歯科健康診査の受診を

口は「食べる」だけでなく「話す」「表情を豊かにする」ことも担い、歯や歯肉の健康を守ることは身体や心の健康につながります。また、歯周病と糖尿病等の生活習慣病が密接に関係していることも明らかに なっています。虫歯や歯周病は、自分では気づきにくい病気です。この機会に歯科健診を受診し、「かかりつけの歯科医」を持ちましょう。

【期間】 7月1日(木)～12月31日(金)(休診日を除く)

【会場】 区内の指定歯科医療機関。寝たきりなどで通院が困難な方のご自宅には、歯科医師が訪問します。

【対象】 区内在住で、▼30歳(昭和55年4月1日)～56年3月31日生まれ)、▼40歳(昭和31日生まれ)、▼55歳(昭和30年4月1日)～31年3月31日生まれ)、▼60歳(昭和25年4月1日)～26年3月31日生まれ)、▼70歳(昭和15年4月1日)～16年3月31日生まれ)の方

※30歳・40歳・50歳・55歳・60歳・70歳の方には、6月下旬に健診票をお送りします。

※41歳～49歳で歯科検診を希望する方は健康推進課健康事業係へお申し込みください。

21年度に40歳・41歳で健診を受けた方には、6月下旬に健診票をお送りします。

【内容】 問診、歯と歯ぐきの状態の診査、総合判定。必要な方には歯科相談・指導

【費用】 400円。70歳・生活保護を受けている世帯・住民税非課税世帯(受診前に非課税を確認する同意書を提出)の方は無料

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

保健だより

7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	1(木)★・8(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 ※会場は四谷ひろば(四谷4ー20)	
	四谷※	16(金)○・23(金)★	13:30～14:30		
	西新宿	12(月)○・26(月)★	9:00～10:00		
	落合	13(火)○・20(火)★			
もぐもぐごっくん 歯科相談	牛込	8(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	12(月)			
母親学級	牛込	8(木)・15(木)・22(木)	13:30～16:00	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(3日制)	
育児相談	牛込	28(火)	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	1(木)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ（子育て情報交換）	
	西新宿	1(木)	10:30～11:30	【会場】百人町児童館	個別相談 とグループ ワーク
		8(木)	10:30～11:30	【会場】北新宿第一児童館	
14(火)		10:30～11:30	【会場】高田馬場第二児童館		
すこやか子ども 発達相談	牛込	20(火)	13:50～16:30	予約制。小児科専門医による発達相談。	
育児・ おっぱい相談	西新宿	13(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	8(木)	13:30～15:00		
双子の会	落合	13(火)	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	6(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 妊娠している方（予約制）と22年4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	
	西新宿	13(火)			
	落合	27(火)			
	四谷	1(木)			
離乳食 講習会	牛込	20(火)	13:30～15:30	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 ※会場は四谷地域センター(内藤町87)	
	四谷※	8(木)			
	落合	23(金)			
精神保健 相談	牛込	13(火)・27(火)	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	16(金)	14:30～16:00		
	西新宿	12(月)	13:15～15:30		
		16(金)	9:15～11:30		
	落合	30(金)	14:15～16:30		
うつ専門相談	落合	2(金)	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	5(月)	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	16(金)			
訪問指導	牛込	5(月)・26(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	8(木)・22(木)			
	西新宿	14(火)・26(月)			
	落合	9(金)・23(金)			

※母子関係の事業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	14(木)	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。

【日時】 7月3日(土)午後1時30分～4時30分

【内容】 セミナー「地域が主体の地域ねこ」等と個別相談(保健所職員・ボランティア相談員)

【会場・申込み】 当日直接、角筈地域センター(西新宿4-1-33)へ。

【問合せ】 衛生課管理係(第2分庁舎3階) ☎(5273) 3148へ。

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】 7月23日(金)午後1時30分～3時

【対象】 区内在住で乳幼児の保護者ほか、30名

【内容】 授乳期から1人ですプーンを使って食べられるまでの口の機能の発達(高橋摩理・昭和大学歯学部歯科医師)

【会場・申込み】 電話で牛込保健センターへ。先着順。託児あり(先着20名程度)。

息いきいき教室

●その息切れ見逃さないで

【日時】 7月29日(木)午後1時30分～3時30分

【対象】 区内在住・在勤の方、30名

【内容】 講演「息切れから始まる病気」(吉澤孝之・要町病院院長)と自宅でできる予防法の実技(岩城基・同病院リハビリテーション室長)

【会場・申込み】 電話で落合保健センターへ。先着順。

リウマチ・リハビリ教室

●リウマチの痛み・変形の予防や軽減のために

【日時】 7月30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】 リウマチ専門理学療法士による体操指導と参加者の交流

【会場・申込み】 電話で牛込保健センターへ。

国民年金保険料納付が困難な方はご相談を

本人と配偶者・世帯主の21年間の所得(若年者納付猶予は本人と配偶者、学生納付特例は本人の所得)が国の定めた基準に該当する場合、保険料が免除される制度があります。21年4月以降に失業・離職した場合に、その方の所得審査が除外される制度もあります。詳しくは、お問い合わせください。

保険料の免除などを申請して承認された期間は、年金受給の資格期間になります(若年者納付猶予・学生納付特例の期間は老齢基礎年金の受給額には反映されません)。納付が難しい方は、未納のままにせず、ご相談ください。

◎免除(全額免除・一部納付)・若年者納付猶予(30歳未満)【免除対象期間・申請期間】

▼21年7月～22年6月の保険料：22年7月30日(金)まで

▼22年7月～23年6月の保険料：23年7月29日(金)まで

◎学生納付特例【免除対象期間】 22年4月～23年3月の保険料

【申請期間】 23年4月28日(木)まで

【申請・問合せ】 医療保険年金課年金係(本庁舎4階) ☎(5273) 4532へ。