★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	☎(3351)5161 〒160-0003本塩町2(仮庁舎)
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）

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
☎（3208）2222
▼午後5時～10時…休日夜間診療
東京都医療機関案内ひまわり
☎(5272)0303
(24時間自動応答)

※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。

神経難病療養相談

【日時】10月20日㈬午後1時30分～3時30分
【対象】区内在住で神経難病の方、家族の方
【内容】治療・リハビリなどの個別相談（天野隆弘･山王メディカルセンター院長、鈴木美土里･東京医科大学病院理学療法士）
【会場・申込み】電話で**西新宿保健センター**へ。

協働事業提案制度実施事業
講演会「働きやすい職場づくり」
企業におけるメンタルヘルス対応の実際

【日時】10月26日㈫午後2時～4時
【会場】ＢＩＺ新宿（区立産業会館、西新宿6－8－2）
【対象】区内の中小企業等の経営者・労務担当者、70名程度
【講師】増田将史（イオン㈱グループ産業医・日本産業衛生学会専門医）
【申込み】所定の申込書を、郵送かファックスで10月20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、保健予防課保健相談係（第2分庁舎分館1階）で配布しています。申込書の郵送を希望する方は同会へ。
※個別労務相談・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。

10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	7㈭★・14㈭◎	9:00～10:30	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4－20)
	四谷※	8㈮◎・15㈮★	13:30～14:30	
	西新宿	4㈪◎・18㈪★	9:00～10:00	
	落合	12㈫◎・19㈫★		
もぐもぐごっくん歯科相談	四谷※	8㈮	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※会場は四谷ひろば(四谷4－20)
	落合	12㈫	9:00～10:30	
母親学級	牛込	7㈭・14㈭・21㈭	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)
	落合	5㈫・12㈫・19㈫		
育児相談	牛込	27㈫	13:30～14:00	個別相談（1歳未満）
			14:00～14:30	個別相談（1歳～3歳）
	四谷	7㈭	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ（子育て情報交換）
	西新宿	7㈭	10:30～11:30	【会場】北新宿第一児童館　個別相談とグループワーク
		14㈭	10:30～11:30	【会場】百人町児童館
育児・おっぱい相談	西新宿	19㈫	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	14㈭	13:30～15:00	
双子の会	落合	12㈫	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	5㈫	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	19㈫		
	落合	26㈫		
	四谷	7㈭		妊娠している方（予約制）と22年7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	19㈫	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※	14㈭		
	落合	15㈮		
精神保健相談	牛込	12㈫・26㈫	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	22㈮	14:00～15:30	
	西新宿	15㈮	9:15～11:30	
		18㈪	13:15～15:30	
	落合	22㈮	14:15～16:30	
うつ専門相談	落合	8㈮	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	4㈪（講演会）	14:00～16:00	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	15㈮	13:30～15:30	
訪問指導	牛込	4㈪・18㈪	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	12㈫・15㈮		
	西新宿	13㈬・25㈪		
	落合	1㈮・19㈫		

※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	6㈬	9:15～11:30 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）	29㈮	13:30～16:00 落合保健センター	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。

区民のひろば

¥費用･申申し込み･問問い合わせ

この欄は区民の方相互の情報交換の場です。**掲載行事は区の主催ではありません。日時・会場等は予定です。各主催者に内容をよく確認の上、ご自分の責任で参加してください。**

【問合せ】**区政情報課広報係**（本庁舎3階）☎（5273）4064へ。

★催し・講座★

◆**講演「高血圧と合併症」** 10月19日㈫午後3時～4時、聖母病院（中落合2)で。¥無料。申当日直接、会場へ。問同院医療相談室･小松☎(3951)1119

◆**健康フェスティバル2010** 10月12日㈫･19日㈫午後1時～6時、ハピネス･ケア四谷（四谷1)で。血管年齢･血圧･骨･体脂肪測定と健康相談。16歳以上対象。¥無料。申電話で各開催日の4日前まで。各日先着200名。問東振協「健康フェスティバル2010」事務局☎(5608)2311

◆**講演「祈りと遺伝子」** 10月21日㈭午後1時～3時、IZUNOME TOKYO(高田馬場1)で。講師は村上和雄氏(筑波大学名誉教授)。¥無料。申電話で10月10日㈰まで。先着50名。問OMN企画･川上☎(3232)5657

◆**講演「都市景観･環境と照明（あかり)」** 10月29日㈮午後1時30分～3時30分、新宿ファーストウエストビル(西新宿1)で。講師は稲葉裕氏（照明プランナー)。¥無料。申電話で10月15日㈮まで。先着40名。問平日午前9時～午後5時に東京下水道設備協会･渡辺☎(3346)3051

◆**タロット体験教室** 10月6日㈬･20日㈬午後8時～9時30分、戸塚地域センターで。タロットカードで未来を読む。月2回定期活動あり。¥各日1,500円。申電話で各開催日の前日まで。先着12名。問シルフィ･河合☎(3203)0902

◆**筋トレ･ストレッチ** 10月10日㈰午後6時～9時、赤城生涯学習館で。運動習慣を身につけるコツ。高齢者も歓迎。¥200円。申電話で10月8日㈮まで。先着12名。問バッド･カンパニー･カンダ･神田☎090(6100)8644

◆**秋の健康フェスタ～はじめよう!! 歯っぴーライフ!!** 10月4日㈪～8日㈮午前10時～12時、社会保険中央総合病院（百人町3)で。健康相談、クイズラリー。7日㈭午後1時30分～4時に講演「元気で長生き歯がいのち」。¥無料。申当日直接、会場へ。問午後2時～5時に同院健康管理センター☎(3364)0251

◆**看護公開講座** 9月30日㈭午後2時～3時30分、10月30日㈯午後1時30分～3時、11月20日㈯午後1時30分～3時、東京厚生年金病院(津久戸町)で。介護負担の軽減ほか。11月20日は車いすの方の参加も可。¥無料。申電話で各開催日の前日まで。各日先着40名。問午後2時～4時に同院消化器外来☎(3269)8111

★サークル紹介･会員募集★

◆**陶芸** 毎週木曜日午後6時45分～9時、住吉町生涯学習館で。初心者歓迎。¥入会金3,000円・月3,500円。問午後3時以降にアートライフ・小島☎（3389）7927

◆**手工芸** 毎週日曜日午前10時～午後0時30分または午後1時30分～4時、矢来町で。季節に合わせた織物･洋裁･編み物・ちりめん細工ほか。¥1回2,500円。問S･H･Y・宮坂☎080（5009）3296

◆**写真** 毎週水曜日午後2時～4時、赤城生涯学習館で。基礎から。撮影会･写真展に参加。デジタルカメラ初心者歓迎。¥月3,000円。問フォトサークル写交・林☎（3953）6168

◆**混声合唱** 毎週木曜日午後6時30分～9時、西新宿中学校で。23年11月の演奏会（曲目はクリスマス･オラトリオ)に向けた練習。¥入会金2,000円・月4,000円。問ＣＡＳ・加藤☎（3209）4407

◆**麻雀** 毎週木曜日午前9時～12時、西戸山生涯学習館で。若者からシニア世代まで。経験者対象。¥1回500円。問雀の会・山崎☎（3954）2448