★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

すべて予約制で、健康診査・健康相談・在宅療養相談以外は原則として有料です。詳しくは、お問い合わせください。

事業名		開催日等	時間
健康診査		月～金曜日	午前9時～10時30分受付
健康相談			
肝炎ウイルス検査※1			
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（女性のみ）	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
	肺がん検診		
	前立腺がん検診※2		
	子宮頸部がん検診	水曜日	午後1時受付
総合健診(健康診査＋がん検診)※3		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)※3		年6回(詳しくは「広報しんじゅく」でお知らせしています)	
日曜健診		年10回(詳しくは「広報しんじゅく」でお知らせしています)	
精密検査※4	直接予約が可能な検査	▶眼科検査、▶ヘリカルCT肺がん検査	
	事前に健康相談の受診、または医師の紹介が必要な検査	▶胃内視鏡（胃カメラ）検査、▶CT検査、▶腹部超音波（エコー）検査、▶アレルゲン検査、▶消化器Ｘ線検査、▶呼吸器検査、▶脳波検査、▶認知症検査、▶循環器（心電図）検査	
訪問看護師による在宅療養相談		月～金曜日	午前9時～午後5時

※1過去に受けたことがない方は無料です。
※2健康診査と併せて、50歳以上の男性の希望者に実施します。
※3子宮頸部がん検診は含まれません。
※4検査によって開催日時が異なります。詳しくは、お問い合わせください。

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)

在宅で受ける医療・介護セミナー

医療技術の進歩で、さまざまな医療処置を受けながらご自宅でも療養ができるようになってきました。

「住み慣れたこのまちで自分らしい暮らしを続けながら医療を受けたい」。そうした本人の思いを支えるため、医師・看護師・ケアマネジャーなどとともに、在宅で受けることのできる医療・介護を学びます。

【日時】1月21日(金)午後2時～3時30分
【会場】若松地域センター（若松町12－6）
【申込み】電話で**健康推進課健康企画係**（第2分庁舎分館1階）☎（5273）3494へ。先着30名。

年金　老齢年金受給者の方に源泉徴収票を送ります

22年中に老齢年金を受け取った方全員に、日本年金機構から、1月中旬～下旬に源泉徴収票をお送りします（障害年金・遺族年金は課税されないため、源泉徴収票は発行されません）。

老齢年金が年額108万円以上の方（65歳以上は158万円以上の方）は、所得税が年金から源泉徴収されることになっています。源泉徴収票は、受け取った年金の総額や年金から差し引いた所得税額などをお知らせするもので、確定申告や税金の還付請求の際に添付していただく必要があります。紛失したときなどは再発行します（原則として郵送でお渡しします）。

【問合せ】▶**ねんきんダイヤル**☎0570（05）1165（IP電話・PHSからは☎（6700）1165）、▶**新宿年金事務所**☎（5285）8611へ。

「広報しんじゅく」をご自宅にお届けします

区内在住で「広報しんじゅく」を折り込み配布している新聞（朝日・産経・東京・日本経済・毎日・読売）を購読していない方のご自宅に、区の委託業者がお届けしています。

高齢者の方、障害のある方や広報紙を配布している施設（※）が近くにない方はご利用ください。「新宿区議会だより」も一緒にお届けします。

【配布日】原則として「広報しんじゅく」の発行日（毎月5日（1月は1日）・15日・25日）

【申込み】**区政情報課広報係**（本庁舎3階）☎（5273）4064へ。

※「広報しんじゅく」は新宿区ホームページでもご覧いただけるほか、特別出張所・図書館・生涯学習館・ことぶき館・児童館等の区の施設、区内の主な駅・スーパー・郵便局・新宿区新聞販売同業組合加盟の新聞販売店等で配布しています。

便利に使って！ 新宿区地域ポータル しんじゅくノート

パソコン版 HP http://shinjuku.mypl.net/
携帯電話版 HP http://shinjuku.mypl.net/m/

新宿に関する情報を区民･地域で活動する皆さん･事業者･区(行政)が書き込み、作っていくホームページです。

電子会議室での意見交換のほか、サークル･イベントの告知やお店の情報などを投稿できます。閲覧はどなたでもできますが、投稿にはアカウントの取得（会員登録･無料)が必要です。

【問合せ】**区政情報課広報係**(本庁舎3階)☎（5273）4064へ。

1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	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※会場は四谷ひろば(四谷4－20)
	四谷※	14(金)◎・21(金)★	13:30～14:30	
	西新宿	17(月)◎・24(月)★	9:00～10:00	
	落合	11(火)◎・18(火)★		
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	17(月)		
母親学級	牛込	6(木)・13(木)・20(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。平日は3日制。土曜日は２日制
	落合	15(土)・22(土)	9:30～12:00	
育児相談	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	13(木)	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
		19(水)	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	18(火)	14:00～16:00	予約制。小児科専門医による発達相談。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	11(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	25(火)		
	四谷	13(木)		妊娠している方（予約制）と22年10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	25(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※	27(木)		
	落合	20(木)		
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)	14:00～15:30	
	西新宿	21(金)	9:15～11:30	
	落合	7(金)	14:15～16:30	
うつ専門相談	西新宿	17(月)	13:15～15:30	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	17(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	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	14(金)・28(金)		
女性の健康専門相談	四谷	7(金)	14:00～16:00	予約制。女性の産婦人科医師等による個別相談。更年期症状や月経など婦人科系の症状でお悩みの方対象。

※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	26(水)	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）	24(月)	13:30～16:00 西新宿保健センター	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。

両親学級

●もうすぐお父さん・お母さんになる方へ

【日時】1月12日(水)午後1時30分～4時30分
【内容】実習「赤ちゃんのお風呂の入れ方」と先輩パパでもある臨床心理士の話「夫婦の会話は赤ちゃんにとって大切ですよ」
【持ち物】母子健康手帳
【会場・申込み】電話で**西新宿保健センター**へ。先着25組。

高血圧予防教室

●とっておきの血圧管理法

【日時・内容】▼1月26日(水)…高血圧の正しい知識と予防（野田誠・社会保険中央総合病院心臓病センター長）、▼28日(金)…薬に頼らず血圧を管理するために～薄味のコツ（試食あり）・塩分ブラインドチェック（栄養士）、予防のための冬の過ごし方（保健師）、いずれも午後2時30分～4時30分
【対象】区内在住の方、40名
【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

●リウマチによる痛み・変形の予防と軽減

【日時】1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。