保健

牛込保健センター
弁天町50
☎(3260)6231

四谷保健センター
本塩町2（仮庁舎）
☎(3351)5161

西新宿保健センター
西新宿7-5-8
☎(3369)7118

落合保健センター
下落合4-6-7
☎(3952)7161

四谷保健センターの移転

2月7日㈪から元の所在地（四谷4―17）に戻ります。電話番号は変わりません。詳しくは、1面でご案内しています。

地域ねこセミナー・猫なんでも相談会

【日時・内容】1月22日㈯、▼セミナー（午後1時30分～2時30分）…野良猫問題の解決を進めている新宿区内の取り組み、▼個別相談（午後2時50分～4時）
【会場・申込み】当日直接、柏木地域センター（北新宿2―3―7）へ。
【問合せ】**衛生課管理係**（第2分庁舎3階）☎(5273)3148へ。

物忘れが心配な方へ 相談・講演会

●専門医による物忘れ相談
【日時】1月25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）

●精神保健講演会 「認知症」と「物忘れ」の違い
【日時】1月27日㈭午後2時30分～4時30分
【対象】区内在住・在勤の方、40名
【内容】認知症の早期発見と予防のために知っておきたいこと（大坪天平・東京厚生年金病院精神科医師）
……〈以下共通〉……
【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。

ぜん息予防・アレルギー講演会

●おうちでできるアレルギー対策
【日時】2月7日㈪午前10時30分～12時
【会場】榎町子ども家庭支援センター（榎町36）
【内容】アレルギーのある2歳までのお子さんへの家庭での対応（伊藤万由里・東京女子医科大学病院小児科医師）
【申込み】電話で**健康推進課公害保健係**（第2分庁舎分館1階）☎（5273）3048へ。先着25組（親子で参加を。託児はありません）。

歯科講演会

●歯医者さんとの上手な付き合い方
【日時】2月10日㈭午後2時～4時
【会場】榎町地域センター（早稲田町85）
【内容】かかりつけの歯医者さんを持つために（北村一・牛込歯科医師会）
【申込み】電話で**健康推進課健康事業係**（第2分庁舎分館1階）☎（5273）3047へ。先着30名。

歯科矯正講演会

●いい歯並びで歯っぴーライフ
【日時】1月29日㈯午後2時～3時30分
【会場】四谷地域センター（内藤町87）
【対象】区内在住・在勤・在学の方、40名
【内容】歯並びとかみ合わせの観察のポイント、小児矯正、成人矯正ほか（田村隆彦・日本大学歯学部付属歯科病院歯科矯正科医局長）
【申込み】電話で**四谷保健センター**へ。先着順。

講演会・前立腺の病気

●頻尿・残尿を感じたら
【日時】2月1日㈫午後2時～4時
【対象】区内在住・在勤の方、30名（女性も参加できます）
【内容】講義と質疑応答「前立腺がんと前立腺肥大症の最新知識」（赤倉功一郎・東京厚生年金病院泌尿器科部長）
【会場・申込み】電話で**四谷保健センター**へ。先着順。

骨粗しょう症予防検診

【日時・会場】▼2月1日㈫・15日㈫…牛込、▼3日㈭・17日㈭…落合、▼9日㈬・23日㈬…西新宿の各保健センター、いずれも午前9時～10時に受け付け
【対象】区内在住で20歳以上の方（検診は1年度に1回。医療機関で骨粗しょう症と診断されたことのある方を除く）
【内容】骨密度測定（かかとの測定・超音波法）、医師の結果説明、保健・栄養相談
【費用】300円
【申込み】電話で**会場の保健センター**へ。先着順。

1歳児食事講習会

●離乳食から幼児食へのステップアップ
【日時・会場】▼2月2日㈬…牛込、▼15日㈫…落合の各保健センター、いずれも午前11時～午後1時
【対象】区内在住で1歳～1歳6か月ころのお子さんの保護者、各日20名
【内容】離乳完了時期の食事とおやつの話、調理実演と試食（栄養士）、口の発育の話（歯科衛生士）
【申込み】電話で**会場の保健センター**へ。先着順。託児あり。

料理講習会

●電子レンジにおまかせ！ 簡単スピード料理
【日時】2月3日㈭午前10時30分～午後1時30分
【会場】牛込簞笥地域センター（簞笥町15）
【対象】区内在住の方、16名
【内容】電子レンジ活用法の紹介と調理実習・試食（メニュー・サバの味噌（みそ）煮ほか）
【申込み】電話で**牛込保健センター**へ。先着順。

母乳育児講演会

①スムーズな卒乳に向けて
【日時】2月3日㈭午後1時30分～3時
【対象】区内在住で2歳未満のお子さんの保護者、20名（託児あり）
【内容】助産師の話「卒乳の意味・時期・方法」
②卒乳とおっぱいケアの話
【日時】2月3日㈭午後1時30分～2時30分
【対象】区内在住で1歳未満のお子さんの保護者、30名
【講師】永山美千子（日本母乳の会）
……〈以下共通〉……
【会場・申込み】電話で①は**四谷**、②は**落合の各保健センター**へ。先着順。

若がえり講座（3日制）

●地域の仲間と元気をキープ
【日時・内容】話と実技。▼①2月3日㈭…予防できる認知症の話（保健師）、▼②10日㈭…案外知らない口の働きや食生活のコツ（栄養士・歯科衛生士）、▼③17日㈭…家でもできる運動（理学療法士）、いずれも午後2時～4時
【会場】牛込簞笥地域センター（簞笥町15）
【対象】区内在住の65歳以上で3日とも参加できる方、30名
【申込み】電話で**牛込保健センター**へ。先着順。

女性の健康専門相談

【日時】2月4日㈮午後2時～4時（原則毎月第1金曜日に開催）
【対象】区内在住の女性で、更年期症状や月経など婦人科系の症状でお悩みの方、5名程度
【内容】女性の産婦人科医・助産師・保健師等の個別相談
【会場・申込み】電話で**四谷保健センター**へ。

両親学級

●初めて赤ちゃんを迎えるご夫婦へ
【日時】2月12日㈯午前9時30分～12時
【内容】実習「おふろの入れ方」と講演「二人で学んで生かせるお産と育児～先輩パパでもある医師からのアドバイス」
【会場・申込み】電話で**牛込保健センター**へ。先着25組。

年に1度の健康チェック・無料健康診査（2月分）

■ 対象者・実施場所 ■

区が実施する健診の対象	健診の実施場所（日程等は右記ア～ウ参照）		
	保健センター	区民健康センター	区の委託医療機関
16歳～39歳の方（学校等で健診を受ける機会がある方を除く）（※1）	○	○	
40歳～74歳で新宿区の国民健康保険に加入している方・生活保護を受けている方（※2）	○（64歳まで）	○	○
75歳以上の方（※2）		○	○

（※1）健診票は必要ありません。**右記ア・イ**に電話で予約してください。
（※2）やむを得ず12月までに受診できなかった方が対象です。健診票をご用意の上、**右記ア～ウ**に電話で予約してください。1月～3月に健康診査を受ける場合も、有効期限が22年12月31日の健診票をそのままご使用ください。健診票がお手元にない方は、電話で健康推進課健診係☎(5273)4207へ請求してください。

▶新宿区の国民健康保険に加入している40歳～74歳の方には、メタボリックシンドロームに着目した健康診査（特定健診・特定保健指導）を実施しています。1月～3月に受診する方は、特定保健指導の対象となった場合でも特定保健指導は受けられません。
▶40歳～74歳で国民健康保険以外の健康保険（健康保険組合・共済組合・協会けんぽ・国民健康保険組合）に加入している方（被扶養者を含む）の特定健診は、各医療保険者が実施します。詳しくは、加入している医療保険者へお問い合わせください。

■ 健診内容 ■

※診断書は発行しません。

問診、身体・腹囲測定、血圧、尿検査、血液検査ほか。50歳以上の男性で希望する方は、前立腺がん検診（200円）を同時に受診できます。

■2月の日程■ 3月の日程は「広報しんじゅく」2月5日号でお知らせします。

ア 保健センター（2日制） 保健センター専用健診予約センター☎(3200)1508へ 健診希望日の8日前までに予約(月～金曜日の午前9時～午後6時)

健診と結果説明の2日制。両日とも会場へおいでください。
【日時・会場】**下表**のとおり。実施時間は午前9時～11時
【結果説明】3～4週間後の指定日に、医師による結果説明と健康相談を実施
【追加検査（土曜日を除く）】骨粗しょう症予防検診（20歳以上の方・300円）

健診会場		牛込保健センター（弁天町50）	西新宿保健センター（西新宿7－5－8）	落合保健センター（下落合4－6－7）
第1回	健診日	2月8日㈫	2月2日㈬	2月10日㈭
	結果説明	3月1日㈫	2月23日㈬	3月3日㈭
第2回	健診日	2月22日㈫	2月16日㈬	2月24日㈭
	結果説明	3月15日㈫	3月9日㈬	3月17日㈭

土曜健診
【会場】落合保健センター
【健診日】2月5日㈯
【結果説明】2月26日㈯

※四谷保健センターでの健康診査は、当分の間休止します。

イ 区民健康センター ☎（3208）2222へ予約

（新宿7―26―4）　（月～金曜日の午前8時30分～午後5時）
【日時】月～金曜日と2月20日㈰。時間は午前中
【結果通知】3～4週間後に郵送で通知
【追加検査（日曜日を除く）】骨粗しょう症予防検診・がん検診（各検診ごとに曜日を決めて実施・20歳以上の方・有料）

ウ 区の委託医療機関（区内診療所など）

【申込み】健診票に同封の一覧表からご希望の医療機関を選び、直接予約
【結果通知】後日、対面等で通知
【追加検査】がん検診(有料)を実施している医療機関もあります。一覧表でご確認ください。受診には検診票が必要です。お手元にない方は、健康推進課健診係へ請求してください。

【問合せ】**健康推進課健診係**（第2分庁舎分館1階）☎（5273）4207へ。

振り込め詐欺急増！　電話で「お金を振り込んで」と言われたら 迷わず110番！
振り込め詐欺急増！　電話で「お金を振り込んで」と言われたら 迷わず110番！