★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

四谷保健センターが移転します

2月7日㈪に仮庁舎から元の所在地（四谷4―17）に移転します。電話番号は変わりません。一部の健診等は、四谷ひろば（四谷4―20）で実施します。

★★★★★★★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 2月4日㈮まで 〒160-0003本塩町2、旧四谷第三小学校（仮庁舎） 2月7日㈪から 〒160-0004四谷4-17
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)

保健だより

2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 ※会場は四谷ひろば(四谷4－20)
	四谷※	4㈮◎・18㈮★	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 ※会場は四谷ひろば(四谷4－20)
	落合	8㈫	9:00～10:30	
母親学級	落合	1㈫・8㈫・15㈫	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	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） ※会場は四谷保健センター（本塩町2・仮庁舎）
	西新宿	3㈭	10:30～11:30	【会場】百人町児童館　個別相談とグループワーク
		24㈭	10:30～11:30	【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㈫	13:30～15:00	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	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11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 ※会場は四谷保健センター(四谷4－17)
離乳食講習会	牛込	22㈫	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※	24㈭		
	西新宿	7㈪		
	落合	2㈬		
精神保健相談	牛込	22㈫	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 ※会場は四谷保健センター(四谷4－17)
	四谷※	25㈮	14:00～15:30	
	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㈫	14:00～16:15	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	18㈮		
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	15㈫・25㈮		
女性の健康専門相談	四谷※	4㈮	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。 ※会場は四谷保健センター（本塩町2・仮庁舎）

※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	9㈬	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）	25㈮	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。

食品衛生監視指導計画（案）にご意見をお寄せください

食品衛生についての監視指導を効率的・効果的に行うため、区では、23年度に重点的に実施する内容を定めた「食品衛生監視指導計画」を策定します。また、区民の皆さんや食品等事業者の方と食品の安全性に関する情報提供や意見交換を行い、「食の安全」を確保していきます。

今後、皆さんからお寄せいただいたご意見を参考に計画を策定します。計画（案）の全文は衛生課・広聴担当課（本庁舎3階）・区政情報センター（本庁舎1階）で配布するほか、新宿区ホームページでご覧いただけます。

計画の主な内容

▼監視指導の実施体制と関係機関との連携
▼主な監視指導事業…食中毒の発生状況を分析・評価し、食中毒の起きやすい施設を重点的に監視指導します。また、適正な食品表示対策、食肉の衛生対策、大規模小売店の衛生対策等を行います。
▼立入検査・収去検査…対象施設を重要度別に分類し、年間目標監視回数を定めて立入検査や食品の検査を行います。
▼不利益処分等（営業停止等）
▼食品等事業者による自主的な衛生管理の推進
▼区民・食品等事業者・行政間の情報や意見の交換
▼試験検査実施機関の実施体制
▼食品衛生に係る人材の育成と資質の向上

ご意見の提出

2月14日㈪までに**衛生課食品保健係**（〒160・0022新宿5―18―21、第2分庁舎3階）☎（5273）3827・FAX（3209）1441へ郵送（必着）・ファックスまたはお持ちください。ご意見には住所・氏名（法人の場合は法人名）をご記入ください。新宿区ホームページでも受け付けています（氏名等の個人情報は公表しません）。

精神保健講演会
薬物問題を考える

●ちょっとやらない…その誘いを断れますか？

【日時】2月15日㈫午後3時～5時
【会場】区役所第2分庁舎分館1階会議室（新宿5―18―21）
【対象】区内在住・在勤・在学の方、40名
【内容】薬物依存当事者・支援スタッフの体験談や回復支援を通した薬物問題の現状と予防対策（東京都中部総合精神保健福祉センター、NPO法人東京ダルク）
【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。

育児講演会

●イヤイヤ期のほめ方・しかり方

【日時】2月15日㈫午後2時～3時30分
【対象】区内在住で1歳7か月～3歳6か月のお子さんの保護者、20名
【内容】子どものイヤイヤ期と仲良く付き合うコツ（内田良子・心理士）
【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15名）。

乳児ホームケア講座

●こんなときどうする？子どもの病気とけが

【日時】2月17日㈭午後1時30分～3時30分
【対象】区内在住で1歳未満のお子さんの保護者、第1子を妊娠中の方、30名
【内容】乳児に多い病気やけがの対処法・予防法（前田由美・聖母病院小児科医師）
【会場・申込み】電話で**落合保健センター**へ。先着順。