

★★★★★★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	〒160-0004四谷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	水曜日	午前8時45分～9時30分受付
	月～金曜日	午前9時～10時30分受付
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
	年6回(詳しくは「広報しんじゅく」でお知らせしています)	
	年10回(詳しくは「広報しんじゅく」でお知らせしています)	
	年10回(詳しくは「広報しんじゅく」でお知らせしています)	
	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。

在宅で受ける医療・介護セミナー
さまざまな医療処置を受けながら、自宅でも療養できるようになってきました。区内で在宅療養を支援している医師・訪問看護師・ケアマネジャーなどが、経験を踏まえてお話しします。
【日時】7月15日(金)午後2時～3時30分
【会場】戸山ハイツ33号棟1階「くらしの保健室」(戸山2-33)
【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。
講演会「思春期の子どもの発達障害といわれたら」
●障害の理解と対応のポイント
【日時】7月21日(木)午後1時30分～3時30分
【対象】区内在住・在勤で、発達障害のある子どもの家族や身近に接している方、50名

【会場・申込み】電話で保健予防課保健相談係(新宿5-18-21、第2分庁舎分館1階)☎(5273)3862へ。先着順。
ドライマウス相談
●口の中の渇きを解消
【日時】7月11日(月)午前9時～11時45分
【対象】区内在住の方、8名程度
【内容】専門医の問診と個別相談(梁洪洲・鶴見大学歯学部附属病院歯科医師)。1人15分程度。検査は行いません。
【会場・申込み】電話で四谷保健センターへ。先着順。
パーキンソン病講演会
【日時】7月13日(水)午後1時30分～3時30分
【対象】区内在住・在勤で、パーキンソン病と診断されている方と家族・支援者等、30名
【内容】パーキンソン病の最新治療(内海裕也・東京医科大学病

院神経内科准教授)
【会場・申込み】電話で落合保健センターへ。先着順。
乳幼児ホームケア講座
●これだけは知っておきたい子どもの急な病気やけが
【日時】7月27日(水)午前10時～12時
【対象】区内在住で3歳までの乳幼児の保護者、20名
【内容】熱・おう吐・発疹・下痢など、症状に応じた家庭での手当て(加藤郁子・東京女子医科大学病院小児科嘱託医師)
【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順(託児はありませんが、ボランティアがお手伝いします)。
育児講演会
「思い通りにいかなくて、子育てに自信をなくしてしまうときがある」「一生懸命な自分を分かってくれない」などの思いを抱えている方は、ぜひ、ご参加くだ

さい。
【日時】7月19日(火)午前10時～12時
【対象】区内在住で乳幼児のお母さん、20名
【内容】子育てママの気持ちが楽になるヒント(有安淑子・子どもの虐待防止センター専任相談員)
【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順(ボランティアの託児あり・要電話予約・先着15名)。
リウマチ・リハビリ教室
●リウマチによる変形の予防や痛みの軽減のために
【日時】7月29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
【内容】体操指導(リウマチ専門理学療法士)と参加者の交流
【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。

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	7(木)★・14(木)☉	9:00～10:00	予約制。むし歯予防等の相談と歯磨きの仕方 ☉印…はじめて歯科相談（1歳児） ★印…にこここ歯科相談（2歳児） ※会場は四谷ひろば(四谷4-20)	
	四谷※	8(金)☉・15(金)★	13:30～14:30		
	西新宿	11(月)☉・25(月)★	9:00～10:00		
	落合	12(火)☉・19(火)★			
もぐもぐごっくん 歯科相談	牛込	14(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	11(月)			
母親学級	牛込	7(木)・14(木)・21(木) (3日制)	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。	
育児相談	牛込	27(水)	13:30～14:00	個別相談（1歳～3歳未満）	
			14:00～15:00	ふれあい広場（4～12か月の子育て情報交換）	
	四谷	7(木)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ（子育て情報交換）	
			西新宿	6(水)	10:30～11:30
	7(木)	10:30～11:30			【会場】百人町児童館
	21(木)	10:30～11:30	【会場】北新宿第一児童館		
すこやか子ども 発達相談	牛込	19(火)	14:00～16:00	小児科専門医による発達相談。予約制。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	12(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	7(木)	13:30～15:00		
双子の会	落合	12(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	5(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23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	12(火)			
	落合	26(火)			
	四谷	7(木)			
離乳食講習会	牛込	12(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	
	四谷	15(金)			
	落合	22(金)			
精神保健相談	牛込	12(火)・26(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	22(金)	14:30～16:45		
	西新宿	11(月)	13:15～15:30		
		15(金)	9:15～11:30		
	落合	28(木)	14:15～16:30		
うつ専門相談	落合	1(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	4(月)	13:30～15:30	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(金)			
訪問指導	牛込	4(月)・25(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	11(月)・25(月)			
	西新宿	13(水)・25(月)			
	落合	8(金)・22(金)			
女性の健康 専門相談	四谷	1(金)	14:00～16:00	予約制。女性の産婦人科医等による個別相談。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	6(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。

公園・保育園・学校等の施設で
区が放射線量を
測定します

東京電力福島第一原子力発電所の事故による、放射線や放射性物質のお子さんの健康への影響について、区民の皆さんから、心配の声を多くいただいています。
区では現状を把握するため、公園・保育園・学校等の施設で、放射線量を測定することとしました。
測定場所・測定時期等は、決まり次第、「広報しんじゅく」や新宿区ホームページでお知らせします。
【問合せ】生活環境課公害対策係（本庁舎7階）☎(5273)3764へ。