

★★★★★★ 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 ☎(5273)3930 〒160-0022 新宿5-18-21	
牛込保健センター	☎(3260)6231 ☎(3260)6223 〒162-0851 弁天町50
四谷保健センター	☎(3351)5161 ☎(3351)5166 〒160-0004 四谷4-17
西新宿保健センター	☎(3369)7118 ☎(3363)7933 〒160-0023 西新宿7-5-8
落合保健センター	☎(3952)7161 ☎(3952)9943 〒161-0033 下落合4-6-7
区民健康センター	☎(3208)2222 ☎(3208)2288 〒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
	水曜日	午前8時45分～9時30分受付
がん検診	胃がん検診	月～金曜日 午前9時～10時30分受付
	大腸がん検診(便潜血反応検査)	
	肺がん検診	
	前立腺がん検診※2	
	子宮頸がん検診	
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、▶アレルギー検査、▶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。

働く人のメンタルヘルス
講演会・リワーク講座
★講演会「うつ病の正しい理解と付き合い方」
【日時】10月20日(木)午後2時～4時
【会場】区役所第2分庁舎3階会議室（新宿5-18-21）
【対象】区内在住・在勤の方、50名
【内容】専門医の話「うつ病の知識と対応等」（岩本典彦・外堀クリニック院長）
★ぶれりワーク講座
うつ病の方の職場復帰・再就職を支援する講座です。
【日時】10月26日～11月16日の水曜日午後1時30分～4時、全4回
【会場】区役所本庁舎3階301会議室
【対象】区内在住・在勤で、うつ病のため休職などで職場復帰や再就職を希望している方、20名程度

【内容】講義と少人数のグループワーク「自分と仕事の関係や復職の準備等と一緒に考えよう」
【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。
いずれも先着順。
★呼吸器講演会
【日時・内容】▼①呼吸筋のリハビリ体操（全2回）：10月20日(木)・11月24日(木)午前10時30分～12時（講師は柿崎藤泰・文京学院大学保健医療技術学部理学療法士）、▼②呼吸器の感染症：10月26日(木)午後2時30分～4時（講師は多賀谷悦子・東京女子医科大学病院呼吸器内科医師）、▼③飲み込む機能の向上：11月2日(木)午前10時30分～12時（講師は清水けふ子・歯科衛生士）
【会場】①②は区役所第2分庁舎分館1階会議室、③は第2分庁舎3階会議室（新宿5-18-21）

18-21）
【対象】区内在住で気管支ぜん息や肺気腫等の呼吸器疾患で療養中の方と家族、①③は30名・②は45名
【申込み】10月5日(木)までに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。先着順。
★女性の健康づくり講座
【日時・内容】▼10月12日(木)午後2時30分～4時：家で簡単にできる口もとエクササイズで若返り（宝田恭子・歯科医師）、▼26日(木)午後1時30分～3時30分：「更年期を幸（こう）年期にするために」と乳がん自己検診法の講習（堀口雅子・産婦人科医師）、全2回

【対象】区内在住の方、30名
【会場・申込み】電話で落合保健センターへ。先着順。
★神経難病療養相談
【日時】10月13日(木)午後1時30分～4時30分
【対象】パーキンソン病・脊髄小脳変性症・多発性硬化症・重症筋無力症・筋萎縮性側索硬化症等と診断されている方と家族、5名
【内容】神経内科医の医療・日常生活等の個別相談（村上博彦・戸田中央総合健康管理センター副センター長）と理学療法士のリハビリ指導（廣瀬昇・帝京科学大学医療科学部）
【会場・申込み】電話で落合保健センターへ。先着順。

保健だより

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	6(木)★・13(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…にこにこ歯科相談（2歳児） ※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	四谷※	14(金)	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	11(火)	9:00～10:30		
母親学級 (3日制)	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	
	落合	4(火)・11(火)・18(火)			
育児相談	牛込	26(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	6(木)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ（子育て情報交換）	
	西新宿	6(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
		13(木)	10:30～11:30	【会場】百人町児童館	
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	7(金)	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	4(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	
	西新宿	18(火)			
	落合	25(火)			
	四谷	6(木)			
離乳食講習会	牛込	18(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	13(木)			
	落合	28(金)			
精神保健相談	牛込	11(火)・25(火)	14:00～16:15	予約制。精神科医による思春期から 高齢期(認知症を含む)までの「こころ」 の相談	
	四谷	28(金)	14:30～16:45		
	西新宿	17(月)・27(木)	13:15～15:30		
	落合	31(月)	14:15～16:30		
うつ専門相談	落合	7(金)	14:15～16:30	予約制。精神科医による相談	
パーキンソン 体操教室	西新宿	3(月)（講演会）	14:00～16:00	パーキンソン病の方と家族が対象 運動療法と患者・家族の交流	
	落合	21(金)	13:30～15:30		
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	3(月)・24(月)			
	西新宿	12(水)・24(月)			
	落合	14(金)・25(火)			
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が対象	

※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	5(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・ケアスタッフの相談に専門医が応じます。

区民のひろば

費用・印申し込み・印問い合わせ

掲載行事は区の主催ではありません。各主催者に内容をよく確認の上、ご参加ください。
【問合せ】区政情報課広報係（本庁舎3階）☎（5273）4064へ。
★催し・講座★
◆健康フェスティバル2011 10月4日(火)・13日(木)午後1時～6時、ハピネス・ケア四谷(四谷1)で。血管年齢・血圧・腹囲・骨密度・体脂肪測定と健康相談。16歳以上対象。☎無料。☎電話で各開催日の5日前まで。各日先着200名。☎平日の午前10時～午後4時に東振協「健康フェスティバル2011」事務局☎（5608）2311
◆太極拳無料講習 10月5日～26日の水曜日午前10時～11時30分、西戸山生涯学習館で。☎当日直接、会場へ。☎太極拳歩の会・下川☎(3950)5115
◆不動産街頭無料相談会 10月4日(火)午前11時～午後5時、新宿駅西口広場イベントコーナーで。弁護士・税理士・建築士の相談。☎当日

直接、会場へ。☎全日本不動産協会新宿支部☎（3368）8866
◆第2回リカバリー・パレード「回復の祭典」10月9日(日)午前10時～午後4時、新宿文化センターと周辺で。心の病から回復した方のステージイベントとパレード。☎無料。☎当日直接、会場へ。☎同パレード実行委員会・柳下☎090（8342）0508
◆秋の心の健康講座 10月6日(木)…老年期うつ病と認知症、11月19日(土)・12月10日(土)…心の健康と森田療法、いずれも午後6時～8時、就労センター「街」（中落合1）で。☎1回1,000円。☎当日直接、会場へ。☎高良興生院・森田療法関連資料保存会☎（3952）9975
◆創立125周年記念寄贈作品による「都市と絵画」展 10月3日(月)～11月6日(日)午前10時～午後5時（日曜日と11月3日(祝)は休館。10月16日(日)・11月6日(日)は午後4時まで開館）、早稲田大学會津八一記念博物館(西早稲田1)で。松尾敏男・山本貞ほか現代画壇を代表する44人の絵画。☎無料。☎当日直接、会場へ。☎午前9時～午後5時に同館☎（5286）3835