



牛込保健センター 弁天町50 ☎(3260)6231
四谷保健センター 四谷4-17 ☎(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

### 薬物乱用防止キャンペーン

●麻薬・違法薬物の根絶  
【日時】11月12日(出)午後1時～3時  
【会場】新宿駅東口広場  
【内容】パネル・ポスター・薬物見本展示、リーフレット・記念品配布  
【主催】東京都薬物乱用防止推進新宿地区協議会

【問合せ】衛生課環境衛生第二係(第2分庁舎3階)☎(5273)3845へ。

### 働く人のメンタルヘルス個別相談

【日時】11月15日(火)午後1時30分～5時  
【対象】うつ病のため休職中等で、職場復帰や再就職を希望している方と家族・関係者。既に復職している方も相談できます。  
【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。

### 消費者講演会

#### お肉の生食と食中毒

【日時】11月17日(木)午後2時～4時  
【会場】新宿文化センター(新宿6-14-1)  
【内容】東京都中央卸売市場食肉市場・芝浦と場での食肉の衛生管理、生食による食中毒ほか(永渕恒幸・東京都芝浦食肉衛生検査所)  
【申込み】電話で衛生課食品保健係(第2分庁舎3階)☎(5273)3827へ。

### ぜん息・アレルギー予防相談

【日時】12月7日(木)午後1時15分～4時  
【会場】西新宿保健センター  
【対象】区内在住の15歳未満で、ぜん息・アトピー性皮膚炎などのアレルギー症状でお悩みの方、10名  
【内容】問診、専門医の診察、栄養士・保健師の相談、住まいの環境衛生相談  
【申込み】11月24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。

### 育児講演会

●卒乳とおっぱいケアの話  
【日時】11月25日(金)午前10時～11時30分  
【対象】区内在住で1歳6か月までのお子さんの保護者、30名  
【講師】田中淳子(優助産院助産師)  
【会場・申込み】電話で落合保健センターへ。先着順。

### 乳児ホームケア講座

●赤ちゃんの病気とけが  
【日時】12月1日(木)午後2時～4時  
【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。

### 両親学級

●初めて赤ちゃんを迎えるご夫婦へ  
【日時】12月3日(出)午前9時30分～12時  
【内容】実習「お風呂の入れ方」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  
【持ち物】母子健康手帳  
【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。先着30組。

### 若返り講座(3日制)

●地域の仲間と元気をキープ  
【日時・内容】▼12月8日(木)：予防できる認知症の話(脳は使って鍛えよう)(保健師)、▼15日(木)：案外知らない口の働きや食生活のコツ(しっかりかんでおいしく食べよう)(栄養士・歯科衛生士)、▼22日(木)：家でもできる運動(いつまでも元気に歩こう)(理学療法士)、いずれも午後2時～4時、全3回  
【会場】若松地域センター(若松町12-6)  
【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】電話で四谷保健センターへ。先着順。

### エクササイズ講座

●脱メタボの秘けつ  
【日時・内容】▼12月9日(金)：講演「専門医が薦めるメタボ対策」(勝川史憲・慶應義塾大学スポーツ医学研究センター医師)、▼12月21日(水)：身体計測、プラン作成、「知って得する生活」(食事の話)(保健師・栄養士)、▼24日(土)：運動「実践!筋力アップエクササイズ」(運動指導員)、①②は午後2時～4時、③は午後2時～3時(3月21日は午後2時～4時)、全13日(①のみの参加も可)  
【対象】①は区内在住の方、40名、②③は区内在住の69歳までで運動制限がない方、30名  
【会場】①②は落合保健センター、③は元氣館(戸山3-18-1)  
【申込み】電話で落合保健センターへ。先着順。

### 景観まちづくり審議会

【日時】11月22日(火)午後2時～4時  
【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎6階第4委員会室へ。  
【問合せ】景観と地区計画課(本庁舎8階)☎(5273)3831へ。

### 文化芸術振興会議

【日時】11月14日(月)午後2時～4時  
【内容】区内の文化芸術振興に関する取り組み状況ほか  
【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎5階大会議室へ。  
【問合せ】文化観光国際課文化観光国際係(本庁舎1階)☎(5273)4069へ。

### 審議会

【問合せ】子ども家庭課企画係(本庁舎2階)☎(5273)4260へ。託児あり。



### 児童指導業務委託事業者選定公開プレゼンテーション

戸山小学校、西落合児童館で児童クラブ事業等を運営する事業者の選定を進めています。

10月の新宿区の人口 1日現在(増減は前月比)				
総人口 318,119人(591人増)				
	住民登録		外国人登録	
人口	284,747人	173人増	33,372人	418人増
男	142,385人	69人増	16,079人	153人増
女	142,362人	104人増	17,293人	265人増
世帯数	172,736世帯	149世帯増	-	-

## 年に1度の健康チェック 無料健康診査(12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)	○(12月分は受け付け終了)	○
75歳以上の方(※3)	○	○	○

(※1) 健診票は必要ありません。右記アに電話で予約してください。  
(※2) 健診票(対象の方には5月末にお送りしています)をご用意の上、右記ア・ウに電話で予約してください。  
(※3) 健診票(20年度以降に区の健康診査を受けた方には4月末にお送りしています)をご用意の上、右記ウに電話で予約してください。  
※健診票がお手元にない方は、電話で新宿区役所健康診査ご案内センター☎(5291)1410(11月30日(水)までの月～金曜日(祝日を除く)午前9時～午後7時)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。
- ▶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。

### 12月の日程

毎月5日号の「広報しんじゅく」で翌月の日程をお知らせしています。

#### ア 保健センター(2日制)

健診希望日の8日前までに、保健センター専用健診予約センター☎(3200)1508へ予約(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】4～5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  
【追加検診(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)	土曜健診
第1回	健診日	12月13日(火)	12月14日(水)	12月8日(木)
	結果説明	24年1月17日(火)	24年1月11日(水)	24年1月12日(木)
第2回	健診日	12月21日(水)	12月22日(木)	12月17日(出)
	結果説明	24年1月18日(水)	24年1月19日(木)	24年1月21日(出)

※四谷保健センターは、当分の間、健康診査を休止します。

#### イ 区民健康センター(新宿7-26-4)

☎(3208)2222(月～金曜日の午前8時30分～午後5時)  
※12月分の無料健康診査は受け付けを終了しました。以降の受診についてはお問い合わせください。

#### 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  
【追加検診】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、電話で健康推進課健診係☎(5273)4207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・☎(5273)3930へ。