

ネズミ駆除相談

春の繁殖期前で比較的生息数の少ない今の時期にネズミを退治しましょう。

【日時・会場】左表のとおり。時間はいずれも午後1時30分～4時30分

【申込み】当日直接、会場へ。

【問合せ】衛生課環境衛生第一係・第二係（第2分庁舎3階）☎（5273）3841・3845へ。相談は衛生課で随時受け付けています。

日程	会場
2月1日(水)	四谷区民センター（内藤町87）
2月2日(木)	柏木地域センター（北新宿2-3-7）
2月3日(金)	大久保地域センター（大久保2-12-7）
2月6日(月)	榎町地域センター（早稲田町85）
2月7日(火)	戸塚地域センター（高田馬場2-18-1）
2月8日(水)	角筈地域センター（西新宿4-33-7）
2月9日(木)	若松地域センター（若松町12-6）
2月13日(月)	牛込箒筍地域センター（箒筍町15）
2月14日(火)	落合第一地域センター（下落合4-6-7）
2月15日(水)	落合第二地域センター（中落合4-17-13）

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。下記ア・イに電話で予約してください。

（※2）やむを得ず23年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、下記ア～ウに電話で予約をしてください。1月以降に健康診査を受ける場合も、有効期限が23年12月31日の健診票をそのままお使いください。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 ■

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】3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】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7日(火)	2月8日(水)	2月9日(木)
	結果説明 2月28日(火)	2月29日(水)	3月1日(木)
第2回	健診日 2月21日(火)	2月22日(水)	2月23日(木)
	結果説明 3月13日(火)	3月14日(水)	3月15日(木)

※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へ予約（月～金曜日の午前8時30分～午後5時）
【日時】月～金曜日と2月19日(日)。時間は午前中
【結果通知】3～4週間後に郵送で通知
【追加検診（日曜日を除く）】がん検診・骨粗しょう症検診（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。
※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。



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

スキルアップセミナー

- 資格を生かしたい方・歯科衛生士の方へ
- 【日時】1月26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）
- 【内容】講義「資格を生かしてもっと生き生きと働くために」（濱田真理子／㈱エイチ・エムズコレクション代表取締役）
- ※終了後、区内在住・在勤で歯科衛生士の資格をお持ちの方には、区での地域活動についてご案内します。

【申込み】電話かファックス（記載例（2面参照）のとおり記入）で、健康推進課健康事業係（第2分庁舎分館1階）☎（5273）3047・☎（5273）3930へ。先着30名。

専門医による物忘れ相談

- 【日時】1月24日(火)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）
- 【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**
- 親子で学ぶ正しいぜん息管理
- 【日時】2月5日(日)午後2時～4時
- 【対象】区内在住でぜん息の治療中のお子さんと保護者、30組

【内容】冬のぜん息との上手な付き合い方（島田姿野・東京女子医科大学病院医師ほか）

【会場・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。先着順。

性感症症講演会

- いま私たちができる子宮頸がんの予防について
- 【日時】2月15日(水)午後6時～8時
- 【内容】子宮頸がんの検査やワクチン、予防のための性感症症の話（力武義之・四谷川添産婦人科院長）
- 【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50名。
- 女性の健康専門相談**
- 【日時】2月3日(金)午後2時～

4時

【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。

笑いと健康講演会

- 笑う門には福来り
- 【日時】2月1日(水)午前10時～12時
- 【対象】区内在住の方、40名
- 【講師】金原亨世之介（落語家）
- 【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。先着順。
- 若返り講座（3日制）**
- 地域の仲間と元気をキープ
- 【日時・内容】▼2月3日(金)：予防できる認知症の話「脳は使って鍛えよう」（保健師）、▼10日(金)：家でもできる運動「いつでも元気に歩こう」（理学療法

士）、▼17日(金)：案外知らない口の働きや食生活のコツ「しつかりかんでおいしく食べよう」（栄養士・歯科衛生士）、いずれも午後2時～4時

【会場】大久保地域センター（大久保2-12-7）

【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】電話で西新宿保健センターへ。先着順。

両親学級

- おとうさん出番ですよ！
- 【日時】2月4日(出)午前9時30分～12時
- 【対象】区内在住でもうすぐ赤ちゃんを迎えるカップル、23組
- 【内容】体験実習「赤ちゃんのお風呂」と話「赤ちゃんのいる生活」医師とパパの立場から
- 【持ち物】母子健康手帳、エプロン
- 【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14日(火)・28日(火)：牛込、▼15日(水)・29日(水)：西新宿、▼16日(木)：落合の各保健センター、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（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。
- 母親学級（土曜日・2日制）**
- 【日時・内容】▼2月18日(土)：赤ちゃんのお風呂の入れ方、妊娠中の歯の健康、▼25日(土)：安産のための呼吸法とリラクゼーション、妊娠中から始めるバランスの良い食事、いずれも午前

9時30分～12時

【対象】区内在住でもうすぐ赤ちゃんを迎える方、25名

【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。先着順。パートナーの方も参加できます。

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21日(火)：落合、▼29日(水)：牛込の各保健センター、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と保護者、各日20組
- 【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）
- 【持ち物】母子健康手帳、子ども用エプロン
- 【申込み】電話で会場の保健センターへ。先着順。託児あり。