

★★★★★★ 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			
健康相談	月～金曜日	午前9時～10時30分受付	
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 水曜日（女性のみ）	午前9時～10時30分受付 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)		
	肺がん検診	月～金曜日	午前9時～10時30分受付
	前立腺がん検診※2		
	子宮頸がん検診	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	

日曜日・祝日・年末年始に病気になるたら
▼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

東京都医療
機関案内
ひまわり
☎(5272)
0303
(24時間
自動応答)

【日時】2月27日(月)午後2時～4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・在勤の方、40名
【内容】認知症への漠然とした不安を感じる前に、自分らしく安心して暮らしていくためにできることは(六角僚子・東京工科大学医療保健学部看護学科教授)
【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。

【日時】2月28日(火)午後1時15分～4時
【会場】落合保健センター
【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、保健師・栄養士の相談、住まいの環境衛生相談
【申込み】2月15日(水)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。

【日時】2月9日(木)午前10時30分～午後1時30分
【会場】牛込筆筒地域センター(筆筒町15)
【対象】区内在住の方、16名
【内容】体の内側から加齢に対抗する料理の作り方の紹介、調理実習(薬膳スープほか)
【申込み】電話で牛込保健センターへ。先着順。

【日時・内容】▼2月24日(金)：講演「骨粗しょう症の予防と最新の治療法」(金谷幸一・蓮田病院整形外科医師)、▼3月2日(金)：骨粗しょう症を防ぐ食事のポイントと試食(栄養士)、いずれも午後2時～4時、全2日
【対象】区内在住・在勤の方、50名
【会場・申込み】電話で西新宿保健センターへ。先着順。

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	2(木)★・9(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※	3(金)☉・17(金)★	13:30～14:30	
	西新宿	13(月)☉・20(月)★	9:00～10:00	
	落合	14(火)☉・21(火)★		
もぐもぐごっくん 歯科相談	四谷※	3(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	14(火)	9:00～10:30	
母親学級	牛込	18(土)・25(土)	9:30～12:00	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。平日は3日制。土曜日は2日制
	落合	1/31(火)・7(火)・14(火)	13:30～16:00	
育児相談	牛込	22(木)	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	2(木)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ（子育て情報交換）
	西新宿	2(木)	10:30～11:30	【会場】百人町児童館
		23(木)	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	14(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	9(木)	13:30～15:00	
双子の会	落合	7(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	7(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
	西新宿	14(火)		
	落合	28(火)		妊娠している方（予約制）と23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
離乳食講習会	牛込	21(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	23(木)		
	西新宿	6(月)		
精神保健相談	牛込	27(月)	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	24(金)	14:30～16:45	
	西新宿	13(月)	13:15～15:30	
		23(木)	14:15～16:30	
	落合	3(金)		
うつ専門相談	牛込	13(月)	14:00～16:15	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	6(月)	13:30～15:30	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	17(金)		
訪問指導	牛込	6(月)・20(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	8(水)・27(月)		
	西新宿	8(水)・27(月)		
	落合	3(金)・21(火)		
女性の健康 専門相談	四谷	3(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	1(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。

●納付が遅れている方へ
保険料の未納が続くと、次の保険証更新時に、通常より有効期限が短い保険証に切り替わる場合があります。この機会に、相談においでください。
【日時】▼休日納付相談：2月25日(土)・26日(日)午前9時～午後5時
※25日は区役所本庁舎夜間通入口(建物裏側地下1階)を、26日は本庁舎1階の出入口をご利用ください。車いすをご利用の方は、事前にご連絡ください。
▼窓口延長相談：2月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)午前9時～午後7時
【会場・問合せ】医療保険年金課納付相談係(本庁舎4階)☎(5273)3873へ。

国民健康保険料
特別納付相談
●地域仲間と元気をキープ
【日時・内容】▼3月1日(木)：予防できる認知症の話「脳は使って鍛えよう」(保健師)、▼8日(木)：案内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)、▼15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日
【会場】牛込筆筒地域センター(筆筒町15)
【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】電話で牛込保健センターへ。先着順。

落合中央公園野球場の休場

変電設備改修工事のため、平日は引き続き休場します。

【休場日】1月30日(月)～2月29日(木)(土・日曜日、祝日は開場)。工事の進捗状況

により、休場を延長することがあります。

【問合せ】生涯学習コミュニティ課生涯学習コミュニティ係（本庁舎1階）

☎(5273)4127・新宿未来創造財団☎(3232)7701へ。