

★★★★★★ 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

4月から 区民健康センター が 移転します

- 4月1日(日)から、西戸山中学校跡施設（大久保3－1－1）に移転します。
- ▶ 休日急患テレホンセンター・休日夜間診療の電話番号が変わります。
【新電話番号】☎（3208）2223
- ▶ 健康診査・がん検診等の予約の電話番号☎（3208）2222は変わりません。

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、区民健康センター☎(3208)2222へ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	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)	月～金曜日	午前9時～10時30分受付
	肺がん検診		
	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。

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

※4月から☎(3208)2222
☎(3208)2223

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

呼吸器健康相談

- 【日時】 3月28日(水)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歳以上でせき・たん・息切れなど呼吸器の症状でお悩みの方、10名
- 【内容】 問診・胸部X線撮影・肺機能検査・専門医の診察と保健師の指導。すでに診断を受けている方の療養相談もお受けします。
- 【申込み】 電話で3月14日(水)までに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。
- 落合保健センターの催し
- 落合第一地域センターまつりと同時開催です。
- ①親子で体験
- からだの秘密を探れ！
- 【日時】 3月10日(土)午前10時30分～午後1時30分
- 【内容】 からだの仕組みを学ぶ体験コーナー・パネル展示・

- クイズラリー（澤田めぐみ／医師・とうきょうキッズメデイカスクール）
- ②骨盤・背骨ストレッチ講座
- 【美・ボディのすすめ】
- 【日時】 3月10日(土)午後1時30分～3時30分
- 【対象】 区内在住の方
- 【内容】 講演と実技「キレイな姿勢でくびれ美人」（松永尚子・スポーツインストラクター）
- 【会場・申込み】 ①は当日直接、②は電話で落合保健センターへ。②は先着40名。
- リウマチ・リハビリ教室
- リウマチによる痛み・変形予防や軽減のために
- 【日時】 3月23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と家族
- 【内容】 リウマチ専門理学療法士が指導する体操、参加者の交流
- 【会場・申込み】 電話で牛込保健センターへ。

区民のひろば

費用・申し込み・問い合わせ

- 掲載行事は区の主催ではありません。内容をよく確認の上、ご自分の責任で参加してください。
- 【問合せ】 区政情報課広報係（本庁舎3階）☎(5273)4064へ。
- ★催し・講座★
- ◆講座「お口の健康元気のもと～むせないつまらせない楽しい食事」 3月3日(土)午後1時30分～3時30分、聖母病院(中落合2)で。65歳以上対象。健康チェックもあり。☎無料。☎当日直接、会場へ。☎同病院看護部ふれあい保健室☎(3951)1438
- ◆第29回文化講演会「果てしなき挑戦～金メダルの道」 3月10日(土)午後2時～3時30分、損保ジャパン本社ビル（西新宿1）で。講師はオリンピック体操・金メダリストの塚原光男氏。☎無料。☎当日直接、会場へ。先着200名。☎新宿区医師会☎(3208)2301

年金事務所等の職員を名乗る詐欺にご注意を

- 職員を装った不審な訪問や電話が増えていきます。職員がご自宅を訪問して年金手続きの手数を請求したり、電話で銀行のATM（現金自動預払機）を操作するよう指示することはありません。
- 職員を名乗った不審な訪問や電話は、年金事務所へ確認するなど十分にご注意ください。年金事務所の職員は身分証明書を携帯しています。必ずご確認をお願いします。
- 【問合せ】 新宿年金事務所 ☎（5285）8611へ。

保健だより 3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	8木★・15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※	9金◎・16金★	13:30～14:30	
	西新宿	12月◎・19月★	9:00～10:00	
	落合	6火◎・13火★		
もぐもぐ ごっくん 歯科相談	牛込	15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	12月		
母親学級	西新宿	7水・14水・21水	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	21水	13:30～14:00	個別相談（1歳～3歳未満）
			14:00～15:00	
	四谷	1木	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ（子育て情報交換）
	西新宿	1木	10:30～11:30	【会場】百人町児童館
14水		10:30～11:30	【会場】高田馬場第二児童館	
すこやか子ども 発達相談	牛込	13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	13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	8木	13:30～15:00	
双子の会	落合	6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	6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	13火		
	落合	21水		
	四谷	1木		
離乳食講習会	牛込	27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
	西新宿	5月		
	落合	16金		
精神保健相談	牛込	12月・26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	23金	14:30～16:45	
	西新宿	12月	13:15～15:30	
		22木	14:15～16:30	
	落合	19月		
うつ専門相談	落合	2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	5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	16金		
訪問指導	牛込	5月・19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	12月・26月		
	西新宿	14水・26月		
	落合	9金・23金		
女性の健康 専門相談	四谷	2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	7(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。

- 空き室予約 4月・5月の区民保養施設
- 箱根つつじ荘・グリーンヒルハケ岳
- はがきによる区民抽選終了後の空き室予約は、先着順に受け付けます。受付開始日等をご確認の上、受付窓口へお申し込みください。
- 【受付窓口】 日本通運(株)東京旅行支店新宿区役所内営業所（第1分庁舎地下2階）
- 【受付専用電話】 ☎(5273)3881
- 【受付日時】 月～金曜日(祝日等を除く)午前9時～午後5時。土・日曜日、祝日等は日本通運(株)東京旅行支店☎(6251)6560（午前10時～午後6時）へ。
- ※4月1日(日)から、土・日曜日、祝日等の受付電話番号が☎(3573)8350に変わります。
- 利用料金の支払いは、利用当日の現地払いまたは利用日前の口座振り込みとなります。詳しくは、受付窓口へお問い合わせください。
- 【受付開始日】 ▼落選者優先受付：3月1日(木)から、▼区民優先受付：3月5日(月)から、▼一般受付：3月12日(月)から
- ※落選者優先受付は、必ず受付窓口に落選はがきをお持ちください（電話では申し込めません）。
- ※区民優先受付・一般受付は電話でも申し込みます。混雑のためつながりにくくなりますが、ご了承ください。
- 【区の担当課】 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