区のサービス・手続き・施設のご案内は ★しんじゅくコール★
☎(3209)9999 午前8時～午後10時 FAX(3209)9900

保　健　だ　よ　り

★★★★★★★ 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 FAX(5273)3930 〒160-0022 新宿5-18-21
牛込保健センター	☎(3260)6231 FAX(3260)6223 〒162-0851 弁天町50
四谷保健センター	☎(3351)5161 FAX(3351)5166 〒160-0004 四谷4-17
西新宿保健センター	☎(3369)7118 FAX(3363)7933 〒160-0023 西新宿7-5-8
落合保健センター	☎(3952)7161 FAX(3952)9943 〒161-0033 下落合4-6-7
区民健康センター	☎(3208)2222 FAX(3208)2288 〒169-0072 大久保3-1-1

区民健康センター事業

すべて予約制で、健康診査・健康相談は無料です。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		実施日等	受付時間
健康診査		月～金曜日	午前9時～10時30分
健康相談			
肝炎ウイルス検査※1			
がん検診	胃がん検診	水曜日（男女別に実施）※4	午前8時45分～9時30分
	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
	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
総合健診（健康診査＋がん検診）※3		火曜日（男女別に実施）※4	午前8時30分～9時45分
日曜総合健診（健康診査＋がん検診）※3		年20回（男女別に実施）7月の健診は今号5面でお知らせしています	
日曜健康診査		年10回（詳しくは「広報しんじゅく」でお知らせしています）	

※1 過去に受けたことがない方は無料です。
※2 50歳以上の男性の希望者に、健康診査と併せて実施します。
※3 子宮頸がん検診は実施しません。
※4 第1・第3・第5週は男性、第2・第4週は女性が対象です。

日曜日・祝日・年末年始に病気になったら
▼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
☎(3208)2223

東京都医療機関案内ひまわり
☎(5272)0303
（24時間自動応答）

6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	7(木)★・14(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※	1(金)◎・8(金)★	13:30～14:30	
	西新宿	11(月)◎・18(月)★	9:00～10:00	
	落合	12(火)◎・19(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談	四谷※	1(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	12(火)	9:00～10:30	
母親学級	西新宿	6(水)・13(水)・20(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 平日は3日制。土曜日は2日制
	落合	9(土)・16(土)	9:30～12:00	
育児相談	牛込	27(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	7(木)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ（子育て情報交換）
	西新宿	7(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
		15(金)	10:30～11:30	【会場】北新宿第二児童館
育児・おっぱい相談	西新宿	12(火)	13:30～14:30	保健師・助産師・栄養士の個別相談 おっぱい相談は予約制
	落合	7(木)	13:30～15:00	
双子の会	落合	12(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	5(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	12(火)		
	落合	26(火)		
	四谷	7(木)	13:30～15:30	妊娠している方（予約制）と24年3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	19(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	11(月)		
	落合	22(金)		
精神保健相談	牛込	26(火)	14:00～16:15	予約制。精神科医師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	22(金)	14:30～16:45	
	西新宿	11(月)	13:15～15:30	
		28(木)	14:15～16:30	
	落合	1(金)		
うつ専門相談	牛込	12(火)	14:00～16:15	予約制。精神科医師による相談
パーキンソン体操教室	西新宿	4(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	22(金)		
訪問指導	牛込	4(月)・18(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	15(金)・25(月)		
	西新宿	13(水)・25(月)		
	落合	8(金)・19(火)		

※母子関係の事業は母子健康手帳をお持ちください。

働く人のメンタルヘルス個別相談

【日時】6月19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。先着順。

乳幼児事故防止講演会

●知っておきたい赤ちゃんの病気・けが
【日時】6月14日(木)午後2時～3時
【対象】区内在住で1歳未満のお子さんと保護者、25組
【内容】小児科医の話「病気やけがのとき慌てず対応するために」
【会場・申込み】電話で**牛込保健センター**へ。先着順。

もぐもぐごっくん講習会

●これで安心 お口の発育まるわかり
【日時】6月15日(金)午後1時30分～3時
【対象】区内在住で乳幼児の保護者ほか、30名
【内容】「離乳期開始から1人でスプーンを使って食べるまで」（高橋摩理・昭和大学歯学部口腔衛生学教室歯科医師）
【会場・申込み】電話で**牛込保健センター**へ。先着順（託児あり・先着20名程度）。

血圧メンテナンス講座

【日時・内容】▼6月18日(月)…講演「血圧の常識うそ・ほんと」（岡崎英隆・大久保病院循環器内科部長）、▼22日(金)…保健師・栄養士の話「血管年齢を若く保つ上手な血圧管理」と血圧測定、試食、いずれも午後2時～4時、全2日
【対象】区内在住・在勤の方、40名
【会場・申込み】電話で**牛込保健センター**へ。先着順。

メタボリックシンドローム予防教室

●メざせ タるんだお腹 ボくめつ作戦！
【日時・内容】▼①6月19日(火)…講演「たるんだお腹はなぜできる」（山下毅・三越診療所医師）、▼②6月26日(火)…話「お腹つかまず、コツつかもう」と試食（保健師・栄養士）、腹囲測定、▼③7月4日～9月26日の水曜日（全13回）…運動「つかめないお腹を作ろう」（金田裕明・元気館講師）、①②は午後2時～4時、③は午後2時～3時
【会場】①②は西新宿保健センター、③は元気館（戸山3－18－1）
【対象】①は区内在住・在勤の方、50名、②③は区内在住の69歳までで運動制限がなく、おおむね全回出席できる方、30名
【申込み】電話で**西新宿保健センター**へ。先着順。

大腸がん予防教室

●自分の大腸を守るために
【日時】6月27日(水)午後2時～4時
【対象】区内在住・在勤の方、50名
【内容】講演「大腸がんの早期発見・治療」（平山洋二・平山胃腸クリニック院長）
【会場・申込み】電話で**西新宿保健センター**へ。先着順。

おじいさま・おばあさま学級

【日時】6月28日(木)午後1時30分～4時30分
【対象】もうすぐお孫さんを迎える方、お孫さんの世話をしている方、20名
【内容】実習「もく浴人形を使ってお風呂に入れてみよう」、助産師の講演「今どきの妊娠・出産・子育て事情～力強い助っ人になるために」
【会場・申込み】電話で**落合保健センター**へ。先着順。

区民のひろば

¥費用・申申し込み・問問い合わせ

この欄は区民の方相互の情報交換の場です。**掲載行事は区の主催ではありません。日時・会場等は予定です。各主催者に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★

◆**英会話講習会**　6月1日～15日の金曜日午前9時～9時50分、戸塚地域センターで。55歳以上の初心者対象。¥無料。申事前に電話で。問ホワイトローズ・近松☎090(2219)6907

◆**第18回新宿の街を描く会展**　5月29日(火)～6月4日(月)午前10時～午後6時（29日は正午から、4日は午後4時まで）、東京都健康プラザハイジア（歌舞伎町2）で。¥無料。申当日直接、会場へ。問同会・佐野☎(3203)6342

◆**話し方聞き方講座**　6月13日(水)午前10時～12時、四谷地域センターで。カウンセラーが指導。月1回水曜日に定期開催。¥800円。申事前に電話で。先着12名。問カウンセリング勉強会・添田☎090(8042)4702

◆**講演「低炭素社会とゼロエネルギービル」**　6月5日(火)午後1時～2時、早稲田大学国際会議場井深大記念ホール（西早稲田1）で。¥無料。申当日直接、会場へ。先着100名。問日本空気清浄協会・今村☎(3665)5591

◆**講演「人と馬のふれあい活動における馬とインストラクターの役割」**　6月11日(月)午後6時30分～8時30分、区立障害者福祉センターで。¥500円。申事前に電話で。先着30名。問NPO法人日本治療的乗馬協会・樋川☎(3565)6641

◆**新宿区手話学習者全体研修会**　6月24日(日)午後1時30分～4時、区立障害者福祉センターで。手話学習者のレベルアップを目指す。¥500円。申事前に電話で。先着100名。問新宿区手話サークル・増本☎・FAX(3357)4776