

★★★★★★ 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	〒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) 9月の健診は下記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
☎(3208)2223

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

健康診査とがん検診

区民健康センターの日曜総合健診

日曜日に健康診査と各種がん検診(希望する方)を同時に受診できます。

【日時】男性は9月9日(日)、女性
は9月30日(日)、いずれも午前8時30分から

【会場】区民健康センター(大久保3-1-1、旧戸山中学校)

【対象】区内在住で、健康診査は16歳以上(40歳～74歳は新宿区の国民健康保険に加入している方)、がん検診は20歳以上で、いずれも平日に受診できない方、15名程度(胃がん検診は8名程度、前立腺がん検診は50歳以上の男性の方)

【内容】▼健康診査：問診・内科診察・身体計測・血圧測定・尿検査・心電図・血液検査、▼希望
できる追加検査：胃・大腸・肺・
前立腺がん検診、B型C型肝炎
ウイルス検査

※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週は男性、第2・第4週は女性が対象です。

食品衛生フェア2012

●楽しみながら
食の安全を考えよう

【日時】8月2日(木)午後2時～4時

【会場】西武新宿駅前ペペ広場

【内容】食品衛生クイズ・手指の洗浄度検査・食品衛生相談ほか(雨天の場合は食品衛生相談のみ実施)

【主催】新宿区食品衛生協会

【後援】新宿区保健所

【問合せ】衛生課食品保健係(第2分庁舎3階)☎(5273)3827へ。

働く人のメンタルヘルス
個別相談

【日時】8月21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

呼吸器健康相談

【日時】9月14日(金)午後1時15分～3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。既に診断を受けている方の療養相談もお受けし

ペット防災学習会

あなたのペットは大丈夫？

災害が発生して自宅に住めなくなったら、犬や猫などを飼っている方は、ペットとともに避難所で生活することになります。

ペットフード・常備薬の事前準備と無駄吠えを防ぐしつけなど、避難所での動物管理を獣医師と区職員が解説します。

【日時】8月8日(水)午後1時30分～3時30分

【会場】戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)

※ペットの同伴はご遠慮ください。

【申込み】電話で衛生課管理係(第2分庁舎3階)☎(5273)3148へ。先着30名。

保 健 だ よ り

8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)★・16(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)○・10(金)★	13:30～14:30	
	西新宿	6(月)○・20(月)★	9:00～10:00	
	落合	7(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	7(火)	9:00～10:30	
母親学級	落合	7(火)・14(火)・21(火) (3日制)	13:00～16:00	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	四谷	2(木)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)
育児・おっぱい 相談	西新宿	21(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	2(木)	13:30～15:00	
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	21(火)		
	落合	28(火)		
	四谷	2(木)	13:30～15:30	妊娠している方(予約制)と24年5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	16(木)		
	西新宿	6(月)		
	落合	24(金)		
精神保健相談	牛込	14(火)・28(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	31(金)	13:15～15:30	
	西新宿	13(月)	14:15～16:30	
		23(木)	14:15～16:30	
	落合	3(金)	14:15～16:30	
うつ専門相談	四谷	23(木)	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	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
訪問指導	牛込	13(月)・27(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	10(金)・27(月)		
	西新宿	8(木)・27(月)		
	落合	10(金)・28(火)		

※母子関係の事業は母子健康手帳をお持ちください。

精神保健講演会「身近にあるさまざまな依存症」

●やめられないあなたへ

【日時】8月28日(火)午後2時～4時

【会場】西新宿保健センター

【対象】区内在住・在勤・在学で、自分や家族等身近な方の依存症にお悩みの方、支援者の方、40名

【内容】酒・薬物・ギャンブル・買い物・摂食障害等の依存症の知識と対応(深間内文彦・榎本クリニック院長)

【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。

神経難病

支援者向け講演会

●摂食・嚥下障害の
アセスメントとケアの実際

【日時】8月24日(金)午後3時～5時

【対象】区内在住・在勤で医療・福祉関係者の方、40名

【内容】嚥下障害に気付くためのポイント、病状に応じた食事介助・リハビリの方法、講演終了後、災害時の対策等の情報交換会あり(藤谷順子・国立国際医療研究センターリハビリテーション科長)

【会場・申込み】電話で落合保健センターへ。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】8月23日(木)午前10時～12時

【対象】区内在住で乳幼児の保護者ほか、20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、食べる機能の発達に応じた進め方(高橋摩理・昭和大学歯学部歯科医師)

【会場・申込み】電話で四谷保健センターへ。先着順。託児あり。

【申込み】電話で8月31日(金)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。

【申込み】電話で8月31日(金)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。