保健

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

認知症・もの忘れ相談

【日時】1月22日㈫午後2時～4時
【対象】区内在住で「最近もの忘れが多い」とお悩みの方、5名程度
【内容】専門医の個別相談（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**健康推進課健康事業係**（第2分庁舎分館1階）☎（5273）3862へ。先着順。

ペット防災学習会

●あなたのペットは大丈夫？
【日時】1月26日㈯午後1時30分～3時30分
【内容】犬・猫などのペットと避難生活をする準備、避難所での動物管理
【会場・申込み】当日直接、柏木地域センター（北新宿2－3－7）へ。先着30名。ペットは同伴できません。
※1月18日㈮～28日㈪の午前8時30分～午後9時30分、同センター1階ロビーでペットの防災に関するパネル展を開催します。
【問合せ】**衛生課管理係**（第2分庁舎3階）☎（5273）3148へ。

食育セミナー

●食育を利用した販売促進と売り場づくり
【日時】2月7日㈭午前10時～12時
【対象】食品・栄養・食育関連業務に携わる方ほか、40名
【内容】あと数％業績を伸ばす食品事業者の食育のしかけ（鈴木國朗・㈱アイダスグループ代表取締役）
【会場・申込み】電話で**健康推進課健康事業係**（第2分庁舎分館1階）☎（5273）3047へ。先着順。

女性の健康専門相談

【日時】2月1日㈮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。

両親学級

【日時】2月2日㈯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、20組
【内容】体験実習「赤ちゃんのお風呂」と先輩パパでもある医師の講演「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。

育児講演会

●双子を安心して産み、育てるために
【日時】2月8日㈮午前10時～11時30分
【会場】地域子育て支援センター二葉（南元町4）
【対象】区内在住で双子を妊娠中の方、3歳未満の双子のお子さんと保護者、20組
【内容】先輩ママに聞く双子の妊娠・出産・育児（田中輝子・日本多胎支援協会理事）
【申込み】電話で**四谷保健センター**へ。先着順。

ネズミ駆除相談

区職員が、個別に相談をお受けします。
【日時・会場】**下表**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。相談は随時受け付けています。

日程(2月)	会場
1日㈮	四谷地域センター（内藤町87）
4日㈪	柏木地域センター（北新宿2-3-7）
5日㈫	大久保地域センター（大久保2-12-7）
6日㈬	榎町地域センター（早稲田町85）
12日㈫	戸塚地域センター（高田馬場2-18-1）
13日㈬	角筈地域センター（西新宿4-33-7）
14日㈭	牛込箪笥地域センター（箪笥町15）
18日㈪	若松地域センター（若松町12-6）
19日㈫	落合第一地域センター（下落合4-6-7）
20日㈬	落合第二地域センター（中落合4-17-13）

60歳からのこころとからだのメンテナンス講座

●いきいき健康塾
【日時・内容】▼2月8日㈮…講演「上手に老いるための自己点検」（石黒秀喜・長寿社会開発センター事務局長）、▼15日㈮…実技「ちょこっと歩こう健康の道」（安田光司／元気館館長・健康運動指導士）、▼22日㈮…話「体いきいき健康ごはん」と試食（保健師・栄養士）、▼28日㈭…話「息いきお口ケア」と実技（歯科衛生士）、「地域での活躍術」（区社会福祉協議会職員）、いずれも午後2時～4時、全4回
【対象】区内在住で50歳～60歳代の方、30名
【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12日㈫・26日㈫…牛込、▼14日㈭・28日㈭…落合、▼27日㈬…西新宿の保健センター、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。

歯科講演会「命をねらう歯周病」

●歯周病と全身疾患の関係
【日時】2月13日㈬午後2時～4時
【対象】区内在住・在勤・在学の方、40名
【内容】糖尿病・心臓病・動脈硬化などの全身疾患と歯周病の関係、歯周病治療の最前線（菅野直之・日本大学歯学部歯科医師）
【会場・申込み】電話で**西新宿保健センター**へ。先着順。

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19日㈫…落合、▼27日㈬…牛込の保健センター、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。

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（※3）		○	○

（※1）健診票は必要ありません。**右記ア・イ**に電話で予約してください。
（※2）健診票（5月末に対象者の方全員に発送しています）をご用意の上、**右記ア～ウ**に電話で予約をしてください。
（※3）健診票（21年度以降に区の健康診査を受診した方には、4月末に発送しています）をご用意の上、**右記イ・ウ**に電話で予約をしてください。
（※2※3）有効期限が24年12月31日の健診票はそのままご利用いただけます。健診票がお手元にない方は、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（特定保健指導は24年12月末までに健康診査を受けた方が対象です）。
▶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。受け付け時間はいずれも午前9時～10時30分
【結果説明】3～4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5日㈫	2月6日㈬	2月7日㈭
	結果説明	2月26日㈫	2月27日㈬	2月28日㈭
第2回	健診日	2月19日㈫	2月20日㈬	2月21日㈭
	結果説明	3月12日㈫	3月13日㈬	3月14日㈭

※四谷保健センター（四谷4―17）は当分の間、健康診査を休止します。

イ　区民健康センター（大久保3－1－1、旧戸山中学校）　※4月に移転しました。
☎(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。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】がん検診（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。がん検診の受診には検診票が必要です。お手元にない方は、健康推進課健診係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・FAX(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。

万引きを しない させない 見逃さない！　万引きを しない勇気と させない社会