

★★★★★★ 保健だより各事業の問い合わせ先 ★★★★★★

健康推進課	☎(5273)3494 ☎(5273)3930 〒160-0022 新宿5-18-21
保健予防課	☎(5273)3862 ☎(5273)3820 〒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

保健だより 4月実施分から毎月5日号でご案内します

「広報しんじゅく」毎月25日号7面に翌月分を掲載していた保健だより(保健センターの翌月の教室・相談、区民健康センターの健康診査など)は、4月実施分から、毎月5日号に掲載するよう変更しています。

4月1日から お子さんの予防接種 BCGの接種年齢が変わります

これまでBCG(結核)の法定接種は、生後6か月未満のお子さんを対象に、保健センターで行う「3〜4か月児健康診査」の中で実施してきました。4月1日からは、標準接種時期が生後5〜8か月に変更されるとともに、接種対象年齢が1歳未満(1歳のお誕生日を迎える前日まで)になります。

区では、生後5〜6か月のときに、下表の会場で接種します。接種対象の方には、保健センターの「3〜4か月児健康診査」のご案内とともに予診票をお送りします。

生後5〜6か月のとき、予診票をお持ちの上、下表の日に各会場へ接種してください。

※下表の日時に接種できない場合や、1歳未満のお子さんで、制度切り替え前の接種対象時期に接種を受けていない方は、お問い合わせください。

【問合せ】保健予防課予防係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3859 保健センターへ。

会場・時間	牛込保健センター	四谷ひろば(四谷4-20)	西新宿保健センター	落合保健センター
	午前9時～10時	午後1時～2時	午前9時～10時	午後1時～2時
平成24年11月以前の生まれで25年3月までに接種できなかった1歳未満の方	4月19日(金)	4月10日(水)	4月18日(木)	4月17日(水)
	5月31日(金)	5月15日(水)	5月23日(木)	5月22日(水)
平成24年12月生まれ	6月28日(金)	6月5日(水)	6月20日(木)	6月12日(水)
平成25年1月生まれ	7月19日(金)	7月3日(水)	7月25日(木)	7月10日(水)
平成25年2月生まれ	8月30日(金)	8月7日(水)	8月22日(木)	8月14日(水)
平成25年3月生まれ	9月20日(金)	9月4日(水)	9月12日(木)	9月11日(水)

4月の無料健康診査

●16歳〜39歳の方が対象です

4月は、区内在住で16歳〜39歳(昭和49年4月1日〜平成10年4月1日生まれ)の方を対象に、区民健康センター(大久保3-1-1)で実施します(学校・勤務先等で健康診査を受ける機会がある方を除く)。事前に区民健康センター ☎(3208)2222 へ予約してください。

※詳しくは、「広報しんじゅく」3月25日号でお知らせします。

【問合せ】健康推進課健康診係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)4207 ☎(5273)3930 へ。

講演会 大切な人のために あなたもゲートキーパー 知っておきたい ころの健康

区では、「ころ」といふのちのセーフティネットとして、周囲で悩んでいる方の変化に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な窓口につなげ、見守る人「ゲートキーパー」を増やす取り組みを実施しています。

講演では、心の健康に関する正しい知識、心の不調を抱えたときの気付き・対応のポイント等に加え、ゲートキーパーの重要性をお話します。

【日時】3月22日(金)午後2時〜4時

【会場】区役所第1分庁舎6階人材育成センター

【対象】区内在住・在勤・在学の方、60名

【講師】井上悟(医師・都立中部総合精神保健福祉センター副所長)

【申込み】電話で健康推進課健康企画係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3494 へ。先着順。

★お詫びと訂正 「広報しんじゅく」2月25日号7面に掲載した「歯科講演会・口腔がん」の開催日を「3月12日(火)」とご案内しましたが、正しくは「3月19日(火)」でした。お詫びして訂正します。時間は午後2時〜4時です。

【問合せ】健康推進課健康事業係 ☎(5273)3047 へ。

保健だより

4月の教室・相談 担当・会場欄の「牛込・四谷・西新宿・落合」は保健センター

●母子関係の事業は母子健康手帳をお持ちください。

事業名	担当・会場	日	時間	内容
歯科衛生相談	牛込	11(水)・18(水)	9:00~10:00	予約制。むし歯予防等の相談と歯磨きの仕方
	四谷※	5(金)・12(金)	13:30~14:30	◎印…はじめて歯科相談(1歳児)
	西新宿	8(月)・15(月)	9:00~10:00	★印…ここにこ歯科相談(2歳児)
	落合	9(火)・16(火)		※会場は四谷ひろば(四谷4-20)
もぐもぐごっくん 歯科相談	四谷※	5(金)	13:30~15:00	予約制。乳幼児対象。専門の歯科医の口の機能についての相談
	落合	9(火)	9:00~10:30	※会場は四谷ひろば(四谷4-20)
母親学級(3日制)	牛込	4(木)・11(木)・18(木)	9:00~12:00	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
	西新宿	10(水)・17(水)・24(水)	9:30~12:00	
育児相談	牛込	24(水)	13:30~14:00	個別相談(3歳までの乳幼児)
	四谷	4(木)	14:00~15:00	ふれあい広場(4~12か月の子育て情報交換)
育児・おっぱい相談	西新宿	16(火)	13:30~14:30	保健師・助産師・栄養士の個別相談
	落合	11(木)	13:30~15:00	おっぱい相談は予約制
はじめまして赤ちゃん応援教室	牛込	9(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	16(火)		
	落合	24(水)	13:30~15:30	妊娠している方(予約制)と25年1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	16(火)	13:30~15:30	予約制。6~7か月児対象
	四谷	18(木)		離乳食の話と調理実演・試食、事故予防の話
	落合	19(金)		
1歳児食事講習会	牛込	10(水)	11:00~13:00	予約制。1歳~1歳6か月児対象
	落合	23(火)		離乳食完了時期の食事・おやつの話と調理実演・試食、口の発育の話。託児あり
骨粗しょう症予防検診	牛込	23(火)	9:00~10:30	予約制。20歳以上の方対象(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)
	西新宿	24(水)		超音波法による骨密度測定(かかとの骨)、医師の結果説明、健康・栄養相談。300円
	落合	18(木)		
女性の健康専門相談	四谷	5(金)	14:00~16:00	予約制。女性の婦人科医等の個別相談。思春期や更年期の婦人科系の症状でお悩みの方対象
精神保健相談	牛込	9(火)・23(火)	14:00~16:15	予約制。精神科医の思春期から高齢期(認知症を含む)までの「ころ」の相談
	四谷	26(金)	14:30~16:45	
	西新宿	8(月)	13:15~15:30	
		25(木)	14:15~16:30	
	落合	5(金)		
働く人のメンタルヘルス個別相談	保健予防課(新宿5-18-21、第2分庁舎分館1階)	16(火)	13:30~17:00	予約制。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・関係者が対象(既に復職している方も相談できます)
うつ専門相談	四谷	11(木)	14:00~16:15	予約制。精神科医の個別相談
パーキンソン体操教室	西新宿	1(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	8(月)・22(月)	13:30~15:30	予約制。理学療法士・作業療法士が自宅を訪問し、実技指導のほか、リハビリ等のアドバイスを実施 ※管理栄養士・歯科衛生士の訪問指導(栄養・歯科のアドバイス・実技指導)は随時実施。予約制
	四谷	15(月)・22(月)		
	西新宿	10(水)・22(月)		
	落合	12(金)・23(火)		
がん療養相談窓口	健康推進課※	27(土)	10:00~14:00	がん治療や療養、緩和ケアなどの相談。がん患者、家族、医療・福祉関係機関の方が対象 【電話相談】☎(3205)3114 【窓口相談】月~金曜日の午前10時~午後4時に☎(3205)3114へ事前予約。 ※会場は暮らしの保健室(戸山2-33、都営戸山ハイツ33号棟125)
生活習慣病に関する健康相談	牛込	23(火)	9:00~10:30	予約制。保健師・栄養士等の個別相談。成人健康診査の結果の見方が分からない方、食事・健康面でアドバイスを受けた方対象 ※成人健康診査を受けた方は、健診結果をお持ちください。
	四谷	12(金)		
	西新宿	24(水)		
	落合	18(木)		