



体験・測定・情報コーナー

女性のこころとからだの健康と美を応援します

ようこそ！女性の健康支援センターへ

2月に三栄町にオープンした健康・福祉・清掃の複合施設に、「女性の健康支援センター」を新設しました。6月末までの施設利用者は約560名で、多くの方にご利用いただいています。

女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を過ごすため、積極的に健康づくりに取り組めるよう、さまざまな事業を実施しています。お気軽にご利用ください。

相談したい

女性の健康専門相談 <予約制>

思春期から高齢期まで、からだや産婦人科系の症状でお悩みの方の相談に、女性の産婦人科医が応じます。

【申込み】電話で女性の健康支援センターへ。各日4名(1人30分程度)。先着順。

▶産婦人科系全般の相談

原則として毎月第1金曜日(8月は1日、9月は5日)、午後2時～4時

▶更年期専門相談

原則として毎月第4水曜日(8月は27日・9月は24日)、午後2時～4時

女性の健康相談

▶保健師・栄養士・歯科衛生士が、こころやからだの悩みや日常生活で困っていることについてアドバイスしています(予約不要)。

▶各保健センターで月1回程度実施している「骨粗しょう症予防検診」(有料・予約制)でも、女性の健康に関する相談に、保健師・栄養士・歯科衛生士が応じています。詳しくは、保健センターへお問い合わせください。

からだの状態を知りたい

体験・測定・情報コーナー

乳がん触診モデルを使った「しこり」の触知体験や、血圧・血管年齢・体組成・肌年齢等の測定ができます。

また、健康に関する図書を備え、インターネットで情報収集もできます。

つながりたい

乳がん体験者の会

乳がんになっても自分らしく生活するため、互いの体験や療養について情報交換し、気持ちを分かち合います。

2か月に1回程度、開催しています。治療が終了した方もご参加ください。

【次の開催日時】9月9日(火)午後2時～4時

【申込み】電話で女性の健康支援センターへ。

乳がんと診断されたばかりで
今後どうしたらよいか聞きたい

自分の体験を
伝えたい

不安や悩みを
話したい

学びたい

女性のための健康セミナー

女性特有の病気や健康づくりに関する講座や、リラクゼーション・体操・料理などの体験型プログラムを開催しています。

※開催日等は「広報しんじゅく」や新宿区ホームページでご案内しています。



女性の健康づくりを学ぶ講座

女性の健康週間イベント

3月1日～8日の女性の健康週間に合わせて、女性の健康づくりについて考えるきっかけとなるよう、講演会やミニ講座、健康相談、健康測定など、さまざまな内容でイベントを開催しています。



チベット体操の体験講座

女性のための健康手帳

女性ホルモンの変化による各世代の健康課題や対応方法、健康づくりを応援する区の取り組みなどを掲載しています。基礎体温や月経周期、定期的な健診等の結果も記録できます。

女性の健康支援センターのほか、保健センターや特別出張所でも配布しています。



女性の健康づくり出前講座も開催中

地域センターを会場に健康づくりに役立つ講座を開催するほか、ご希望に応じて、地域で活動するグループや事業所・学校等に出向きます。詳しくは、女性の健康支援センターへお問い合わせください。

●地域センターでの講座

【日時】8月29日(金)午後6時30分～8時

【会場】落合第一地域センター(下落合4-6-7)

【対象】区内在住・在勤・在学の方、40名(男性も参加できます)

【内容】月経異常、妊娠・出産、更年期障害、女性特有のがん、尿もれ・尿失禁、骨粗しょう症ほか

【申込み】電話で女性の健康支援センターへ。先着順。

※10月は牛込簗笥、12月は柏木、27年2月は四谷の地域センターで開催します。詳しくは、「広報しんじゅく」等でお知らせします。

女性の健康支援センター

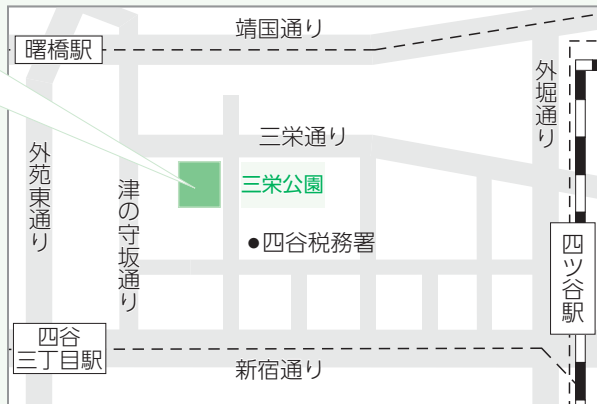
【所在地】三栄町25

四谷保健センター内

☎(3351)5161

☎(3351)5166

- 東京メトロ丸ノ内線
[四谷三丁目駅]徒歩5分
- 都営新宿線[曙橋駅]徒歩10分
- JR・東京メトロ南北線
[四ツ谷駅]徒歩10分



【対象】▼第1期：生後12か月～24か月未満、▼第2期：平成20年4月2日～21年4月1日生まれ(幼稚園・保育園等の年長児相当年齢)

【接種対象者】
●1歳・年長児のお子さんはMR(麻しん・風しん混合)の接種対象です
接種対象期間を過ぎると、費用(1万円程度)が自己負担になります。

【接種対象期間】▼第1期：接種対象年齢の間、▼第2期：27年3月31日(火)まで
※年長児相当年齢の方には、3月末に予防票を発送しています。
※原則として、保護者同伴での接種をお願いします。

●日本脳炎の予防接種
平成7年4月2日～19年4月1日生まれで第1期(初回1回目・初回2回目・追加の計3回)、第2期(1回)の接種が完了していない方は、20歳になるまでの間、不足分を無料で接種できます(第2期は9歳になってから接種)。
※平成8年4月2日～9年4月1日生まれの方には、3月末に第2期の予防票を発送しています。

【日時】8月29日(金)午前10時～12時
【対象】区内在住で乳幼児のお母さん、15名

【日時】8月7日(木)午後2時～4時
【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(雨天時は食品衛生相談のみ実施)
【主催】新宿区食品衛生協会
【会場・申込み】当日直接、西武新宿駅前ペペ広場へ。
【問合せ】衛生課食品保健係(第2分庁舎3階)☎(5273)3827へ。

【講師】有安淑子(子どもの虐待防止センター専門相談員)
【会場・申込み】電話で東新宿保健センター(新宿7-26-4)☎(3200)1026へ。先着順。託児あり。

【日時】8月29日(金)午前10時～12時
【対象】区内在住で乳幼児のお母さん、15名

【日時】8月29日(金)午前10時～12時
【対象】区内在住で乳幼児のお母さん、15名

【日時】8月29日(金)午前10時～12時
【対象】区内在住で乳幼児のお母さん、15名