

★★★★★★ 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
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 〒160-0008 三栄町25
東新宿保健センター	☎(3200)1026 ☎(3200)1027 〒160-0022 新宿7-26-4
落合保健センター	☎(3952)7161 ☎(3952)9943 〒161-0033 下落合4-6-7
女性の健康支援センター	☎(3351)5161 ☎(3351)5166 〒160-0008 三栄町25 (四谷保健センター内)

土曜日夜間や
日曜日・祝日に
急病になったら

新宿区医師会区民健康センター
新宿7—26—4 ☎(3208)2223
【診療時間(内科・小児科)】
▶土曜日…午後5時～10時
▶日曜日、祝日…午前9時～午後10時
※受診前に電話でお問い合わせください。

東京都医療機関案内
ひまわり
☎(5272)0303
※24時間自動応答
🌐http://www.himawari.
metro.tokyo.jp

年に1度の健康チェック 無 料 健康診査

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

- 健診の実施場所
- 区の委託医療機関(区内診療所など)
- 対象
- ▶16歳～39歳の方(学校・勤務先等で健診を受ける機会がある方を除く)
- ▶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
- ▶75歳以上の方
- ※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・国民健康保険組合等)に加入している方(被扶養者を含む)の健康診査は、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 ●身体測定 ●血圧測定
- 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)も同時に受診できます。

区立区民健康センターは、6月29日で廃止になりました。カルテの継続を希望する方は、新宿区医師会区民健康センター(新宿7—26—4)で受診できます。専用電話☎(3205)2111(月～金曜日午前9時～午後5時)で予約を受け付けています。

- もぐもぐごっくん講習会
- 乳幼児の食べる力をつける
- 【日時】9月10日(水)午後1時30分～3時
- 【対象】区内在住で乳幼児の保護者ほか、25名

区民のひろば

¥費用・申申し込み・問問い合わせ

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、ご参加ください。【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階)☎(5273)4064へ。

★催し・講座★

◆シニアのための健康ボウリング 8月26日、9月2日・9日・16日・30日の火曜日午後1時～3時、シチズンボウル(高田馬場4)で。初心者対象。プロが指導。¥1,850円(5回分)。📞電話で8月25日(月)

【内容】授乳期から1人で食べるようになるまでの発達に応じた食事の進め方(高橋摩理・昭和大学歯学部歯科医師)

【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。先着順(託児あり・先着20名)。

- まで。先着40名。🕒正午～午後9時にシチズンボウル・内田☎(3363)2215
- ◆太極拳の体験会 9月12日・19日・26日の金曜日午後7時45分～9時30分、四谷地域センターで。初心者対象。上履き持参。¥1,000円(3回分)。🕒当日直接、会場へ。🕒陳氏太極拳小架研究会四谷・平野☎090(7902)1430
- ◆子ども向け「ゆうびんきょくシールラリー」 8月29日(金)まで、牛込地区の12の郵便局とゆうちょ銀行牛込店で。小学生まで対象。参加者にはお菓子や文房具、観光マップを贈呈。¥無料。🕒午前9時～午後5時に新宿天神郵便局☎(3260)9533

9月の保健だより

保健センターの教室・相談

●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	日	時間	内容	
はじめて・にこにこ 歯科相談	牛込	4(木)★・11(木)◎	9:00～10:00	予約制。むし歯予防等の相談・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)	
	四谷	5(金)◎・12(金)★			
	東新宿	1(月)◎・8(月)★			
	落合	9(火)◎・16(火)★			
もぐもぐごっくん 歯科相談	牛込	11(木)	9:00～10:30	予約制。乳幼児対象。専門の歯科医による食べ方についての相談	
	東新宿	1(月)			
母親学級	東新宿	3(水)・10(水)・17(水)	13:30～16:00	予約制。もく浴・安産のための実習、歯の健康と食事の話。3日制(定員25名)	
両親学級	四谷	13(土)	9:30～12:00	予約制。もく浴・妊婦体験と講演 定員30組	
育児相談	牛込	12(金)	10:30～11:00	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)	
	四谷	11(木)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)	
	東新宿	11(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
		18(木)		【会場】百人町児童館	
すこやか子ども 発達相談	牛込	16(火)	14:00～16:00	予約制。小児専門医による発達相談。 申し込みは地区の保健センターへ	
育児・おっぱい 相談	東新宿	19(金)	9:30～11:00	保健師・助産師・栄養士の個別相談	
	落合	3(水)	13:30～15:00	おっぱい相談は予約制	
双子の会	落合	30(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	2(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 妊娠している方(予約制)と26年6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	
	東新宿	4(木)			
	落合	24(水)			
	四谷	11(木)			
離乳食講習会	牛込	16(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・試食、事故防 止の話	
	四谷	18(木)			
	東新宿	8(月)			
	落合	19(金)			
1歳児 食事講習会	四谷	12(金)	11:00～13:00	予約制。1歳～1歳6か月児対象。離乳 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	
	東新宿	11(木)			
骨粗しょう症 予防検診	牛込	30(火)	9:00～10:30	予約制。20歳以上対象(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)。各日定員50 名。骨密度測定(かかとの測定・超音 波法)、医師の結果説明、健康・栄養 相談。300円	
	四谷	19(金)			
	東新宿	17(水)			
	落合	11(木)			
女性の健康 専門相談 【女性の健康支援 センター】	四谷	5(金) ※産婦人科系 全般 24(水) ※更年期専門	14:00～16:00	予約制。女性の産婦人科医などの個 別相談。思春期から更年期の女性の からだや婦人科系の症状などについ て相談できます。	
精神保健相談	牛込	9(火)・30(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「こころ」の 相談	
	四谷	26(金)	14:30～16:15		
	東新宿	22(月)	14:15～16:30		
	落合	5(金)			
うつ専門相談	東新宿	8(月)	13:15～15:30	予約制。精神科医の個別相談	
パーキンソン 体操教室	東新宿	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)・29(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 リ等をアドバイスします。 ※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	8(月)・29(月)			
	東新宿	10(水)・29(月)			
	落合	2(火)・26(金)			
健康相談 (生活習慣病や 歯周病予防に 関する相談)	牛込	30(火)	9:00～10:30	予約制。16歳以上対象。 保健師・栄養士・歯科衛生士等の個別 相談。成人健康診査の結果の見方、食 事や健康面、歯周病の予防などにつ いて相談できます。 ※最近、健康診査を受けた方は、健診 結果をお持ちください。	
	四谷	19(金)			
	東新宿	17(水)			
	落合	11(木)			
健康アップ 達人セミナー	東新宿	25(木)	14:00～16:00	予約制。16歳以上対象。 成人健康診査の結果の正しい見方、 生活習慣改善のための講義・演習 ※最近、健康診査を受けた方は、健診 結果をお持ちください。	

がん療養相談窓口【担当／健康推進課】
がんの治療・療養、緩和ケアなどの相談をお受けしています。がん患者、家族、医療・福祉関係機関の方が対象です。
【日時】9月27日(土)午前10時～午後2時 【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】暮らしの保健室(戸山2-33、都営戸山ハイツ33号棟125)