

## 4 女性の健康支援

### ◇新施設における女性の健康週間イベント

新たな複合施設である四谷保健福祉施設・清掃センターについては、26年2月4日に落成式を行いました。

新施設の4階には、女性の健康に関する拠点施設となる「女性の健康支援センター」が整備されました。

女性の健康週間に合わせ、3月8日には、女性の健康週間イベントと新施設全体のオープニングセレモニーを同時に開催します。（イベントの詳細は、別紙のとおり）

### ▼四谷保健福祉施設・清掃センター外観図



### ▼各階概略図

5階	集会室5室、多目的室1室				
4階	訪問看護 ステーション	四谷高齢者総合 相談センター	(仮称)社会福祉 協議会東分室	四谷保健 センター	女性の健康支援 センター
3階	四谷保健センター・健診等フロアー				
2階	新宿東清掃センター、職員ロッカー室など				
1階	エントランス、バギー置場、駐輪場、清掃センター駐車場など				
地下1階	警備室、備蓄倉庫など				

## 新施設における女性の健康週間イベントの実施について

### 1 目的

女性の健康週間（3月1日～8日）において、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ことができるよう、女性の健康づくりやがん予防の推進等を行う。また、平成26年2月24日に開設する四谷保健センター内の女性の健康支援センターのオープン記念と女性の健康週間とを合わせたイベントを開催し、より多くの区民に対し女性の健康支援センターを周知するとともに、女性の健康に関する意識や知識を高め、健康度の向上を図る。

### 2 日時及び会場

日時 平成26年3月8日(土) 10時から16時 (開場9:30)

会場 四谷保健センター（女性の健康支援センター、集会室含む）

(1F 総合受付、3F、4F、5F使用)

### 3 テーマ 新宿区女性の健康週間イベント

健康になる！キレイになる！楽しくなる！

「なるなるフェスタ2014」

### 4 内容

#### 1) オープニングセレモニー 10:00～

◆区長あいさつ

◆オープニングコンサート

BCSC (Breast Cancer Survivor' s Chorus) 乳がん体験者によるゴスペルコーラスを披露。

#### 2) 特別講演 1回目/10:50～ 2回目/13:30～ (1回60分)

「私が向き合う私の人生」～いつも笑顔で～

講師：シドニー五輪水泳競技日本代表 萩原智子

2000年シドニー五輪。水泳背泳ぎの日本代表で出場し4位入賞。2011年子宮内膜症の手術をした後、翌年のロンドン五輪を目指す、代表入りに一

歩届かず。現在、日本水泳連盟理事として、子どもたちに水泳の楽しさを伝えるとともに、女性特有の心身の不安のサポートを目指し、講演活動も精力的にこなしている。

\*各回定員 80 名（予約制）事前電話受付で区内在住・在勤・在学の者優先。  
後日整理券を発送し、当日持参してもらい受付する。定員オーバーの場合は  
抽選。

3) セミナー 1 回目/12:10～ 2 回目/14:50～ （1 回 60 分）

「あらためて知る乳がんのこと」

～乳腺外科チームが教える～

乳がん検診の不安と疑問解消セミナー

講師：横浜労災病院乳腺外科部長 千島隆司

乳がん看護認定看護師、検診マンモグラフィ撮影認定診療放射線技師

乳がんのチーム医療に取り組む専門医、看護師と診療放射線技師とタッグ  
を組んだ、乳がんの基礎知識と検診についての講演。 \*各回定員

80 名 予約不要

4) からだのケンサ体験パーク 10:50～受付終了 15:50

からだの状態を知って、より健康に！

<当日整理券配布> (1 回目 10:50～ 2 回目 13:10～)

◆内臓脂肪測定／◆血管年齢測定◆下肢筋力測定（測定にあたっては同意書記

入)

<随時受付>

◆体組成測定／◆骨密度測定／◆血圧測定／◆手の洗い残しチェック／

◆噛むカムチェック（ガムをかんで噛む力をチェック）

5) 健康&栄養&歯科相談コーナー 10:50～受付終了 15:50

<随時受付>

保健師、栄養士、歯科衛生士がご相談に应对。

6) ミニ体験講座 予約不要

◆最近泣いてない貴女こそ！

「オトナの涙活教室」(1 回 30 分間 定員各 30 名 先着順)

11:00～/12:00～/13:00～/14:00～/15:00～

セレクトされた”泣き動画”を鑑賞して、みんなで涙を流してストレス発散！

◆普段着で、今すぐ出来る！

「いたきも・イスヨガ教室」（1回30分間 定員各20名 先着順）

11:00～/12:00～/13:00～/14:00～/15:00～

イスに座ってできる「痛いけど気持ちいい！」ヨガ体験。

◆姿勢の”ひずみ”が丸分かり！

「カラダバランスチェック」

10:50～受付終了 15:50

<当日整理券配布>（1回目 10:50～ 2回目 13:10～）

姿勢測定器で計測後、専門家からアドバイスあり。

◆お子様でも簡単！

「豆腐手作り教室」

10:50～受付終了 15:45（1回15分間程度・随時体験可能）

プロの方々と豆腐を手作りする。作った豆腐は、その場で試食。

#### 7) 女性の健康支援センター

10:50～16:00まで開放し自由見学。

乳がん模型によるしこり体験、健康測定機器でのからだのチェックなどができる。

#### 8) その他

◆行政PRコーナーを設置。

◆お子様をお連れの方用に、休憩室、授乳室を用意。