

8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。

◆予約制のものは7月9日(月)から受け付けます◆

| 事業名 | 担当 | 日 | 時間 | 内容 |
|-------------------------|-----------------|---------------------------|----------------------------|---|
| はじめて・ここにこ歯科相談 | 牛込 | 2(休)★・9(休)◎ | 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…ここにこ歯科相談(2歳児) |
| | 四谷 | 3(金)◎・10(金)★ | | |
| | 東新宿 | 6(月)◎・20(月)★ | | |
| | 落合 | 7(火)◎・21(火)★ | | |
| もぐもぐごっくん歯科相談 | 四谷 | 3(金) | 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 |
| | 落合 | 7(火) | | |
| 母親学級 | 四谷 | 18(土)・25(土) | 9:30～12:00 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。定員30名 |
| | 落合 | 14(火)・21(火)・28(火) | | |
| 育児相談 | 牛込 | 10(金) | 10:00～10:30 9:30～11:30 | 個別相談(おおむね1歳までの乳児) さくらんぼくらぶ(子育て情報交換) |
| | 四谷 | 2(休) | | |
| 育児・おっぱい相談 | 東新宿 | 24(金) | 9:30～11:00 13:00～14:30 | 保健師・助産師・栄養士の個別相談 おっぱい相談は予約制 |
| | 落合 | 1(水) | | |
| はじめまして赤ちゃん応援教室 | 牛込 | 14(火) | 13:30～15:30 | 予約制。妊娠している方とおおむね4か月までのお子さんを育てているお母さんの育児体験教室 |
| | 四谷 | 2(休) | | |
| | 東新宿 | 23(休) | | |
| 離乳食講習会 | 牛込 | 21(火) | 13:30～15:30 | 予約制。5～6か月児対象。離乳食の話と調理実演・試食、事故防止の話 |
| | 東新宿 | 20(月) | | |
| | 落合 | 17(金) | | |
| 1歳児食事講習会 | 牛込 | 9(休) | 9:00～10:00 | 1歳～1歳6か月児対象。離乳完了時期の食事の話 ※はじめて歯科相談と同時開催。 |
| | 四谷 | 3(金) | | |
| | 東新宿 | 6(月) | | |
| 骨粗しょう症予防検診 | 牛込 | 28(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 |
| | 東新宿 | 1(水) | | |
| | 落合 | 9(休) | | |
| 女性の健康専門相談 | 女性の健康支援センター(四谷) | 3(金)産婦人科系全般 28(火)更年期専門 | 14:00～16:00 17:30～19:30 | 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を相談できます。 |
| | 牛込 | 7(火)・21(火) | 14:15～16:30 | 予約制。精神科医師による思春期から高齢期(認知症を含む)までの「こころ」の相談 |
| 四谷 | 24(金) | 14:00～16:15 | | |
| 東新宿 | 1(水) | 13:15～15:30 | | |
| うつ専門相談 | 四谷 | 9(休) | 14:00～16:15 | 予約制。精神科医の個別相談 |
| | 東新宿 | 6(月) | 13:30～15:30 | パーキンソン病の方とその家族が対象。運動療法と患者・家族の交流 |
| 訪問指導 | 牛込 | 6(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 ※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 | 20(月) | | |
| | 東新宿 | 8(火) | | |
| | 落合 | 7(火) | | |
| 健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談) | 牛込 | 28(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。成人健康診断の結果の見方、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、健康診断を受けた方は、健診結果をお持ちください。 |
| | 東新宿 | 1(水) | | |
| | 落合 | 9(休) | | |

【問合せ】NPO法人助産師みらいSHINJUKU
☎http://jyosanshi-mirai.org/ ☎080(3710)0361(日曜日、祝日等を除く午前9時～午後6時。「新宿区両親学級の件」とお伝えください)

【日時】8月4日(土) 午前9時30分～12時、午後1時～3時30分(2回とも同じ内容)
【会場】牛込保健センター
【対象】妊娠している方とパートナー

いじめ・虐待防止フォーラム
【日時】7月22日(日)午後1時30分～5時
【会場】若松地域センター(若松町12-16)
【内容】特別講演「アダルトチルドレンと発達障害の特徵と考察」、パネルディスカッション
【後援】新宿区、区教育委員会ほか
【主催】申込み7月21日(土)までに電話でサークル・グループメシアン・垣内(かいと)☎090(3342)8562へ。定員30名。応募者多数の場合は抽選。
東京マラソン2019チャリティランナーを募集
31年3月3日(日)開催の東京マラソン2019のチャリティランナー(一定額以上寄付をした方で希望する方)を募集しています。
【問合せ】東京マラソンチャリティ事務局☎(5474)2091へ。申し込み方法等詳しくは、事務局ホームページ☎http://www.marathon.tokyo/charity/でご案内しています。
河川整備計画(変更)への意見募集
東京都作成の「渋谷川・古川河川整備計画(変更原案)」への意見を募集します。
【閲覧・意見受付期間】7月31日(火)まで
【閲覧場所】区道路課(本庁舎7階)・東京都建設局河川部、東京都第三建設事務所(中野区中野4-8-1)
【意見書の提出】閲覧場所に設置している意見箱へ投函するか、郵送またはファックス・電子メールで東京都建設局河川部(〒163-8001 西新宿2-8-1)・☎(5320)5414・FAX(5388)1533・05000384@section.metro.tokyo.jpへ。
自衛官を募集
【募集種目】①航空学生、②一般曹候補生、③自衛官候補生(男性)、④自衛官候補生(女性)
【対象】日本国籍があり、①は高校卒業(卒業見込みを含む)で海自は23歳未満、空自は21歳未満、②③④は18歳以上27歳未満(年齢はいずれも31年4月1日現在)
【募集期間】①②は9月7日(金)まで、③④は随時
【問合せ】防衛省自衛隊東京地方協力本部豊島出張所☎(3982)7075へ。詳しくは、同出張所ホームページ☎http://www.mod.go.jp/pcotokyo/toshima/を案内しています。
家庭教育セミナー第6回「すまいるーカフェ」
●子どもが挫折する親のタイプ
【日時】7月13日(金)午前10時30分～12時
【講師】丸山貴代・元東京家庭教育研究所所長
【後援】新宿区、区教育委員会
【会場】申込み当日直接、天祖神社(早稲田鶴巻町530)へ。先着50名。
【問合せ】新宿明るい社会をつくる区民の会・須永☎(6842)2334へ。

★★★★★★保健だより各事業の問い合わせ先★★★★★★
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)

平日・土曜日の夜間にお子さんが急病になったら
しんじゅく平日・土曜日夜間こども診療室(国立国際医療研究センター病院内) 戸山1-21-1 ☎・☎(6228)0713
【診療時間(小児科)】▶月～金曜日午後7時～10時、▶土曜日午後6時～10時(祝日等を除く。受け付けは午後9時45分まで)
※保険証等をお持ちください。なるべく事前に電話で症状を伝えてから受診してください。

休日・夜間等の医療機関のご案内
東京都医療機関案内サービス「ひまわり」☎(5272)0303※24時間対応 ☎(5285)8080
☎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】健康づくり課健診係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)4207・☎(5273)3930へ。

■実施場所
区の委託医療機関(区内診療所など)

■対象
▶①16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)
▶②40歳～74歳で新宿区の国民健康保険に加入している方・生活保護等を受けている方
▶③75歳以上で後期高齢者医療制度に加入している方(65歳～74歳の任意加入者を含む)・生活保護等を受けている方
※40歳～74歳で新宿区の国民健康保険以外の健康保険に加入している方(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。

■検査内容 ※診断書は発行しません。
●問診 ●身体計測 ●血圧測定
●尿検査 ●血液検査 ほか

■健康診査票の送付
受診には「健康診査票」が必要です。
●16歳～39歳で27年度以降に区の健康

診査を受けた方、30歳・35歳の方、40歳～74歳で新宿区の国民健康保険に加入している方、生活保護等を受けていて27年度以降に区の健康診査を受けた方には5月に健康診査票を発送しました。
●75歳以上で27年度以降に区の健康診査を受けた方には4月に健康診査票を発送しました。

■受診方法
健康診査票に同封の「健康診査・がん検診のご案内」(医療機関の一覧掲載)をご覧ください。医療機関に直接お問い合わせください。
※「ご案内」に掲載の医療機関一覧は変更する場合があります。最新の情報は、新宿区ホームページでご案内しています。
【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。受診には「がん検診票」が必要です。
※「健康診査票」「がん検診票」がお手元がない方は、健康づくり課健診係または各保健センターへご連絡ください。

保健・衛生の相談・講演会

地域猫対策説明会・相談会
【日時】7月21日(土)午後1時30分～4時
【対象】野良猫に関するお悩みがある方ほか、40名
【会場・申込み】当日直接、角筈地域センター(西新宿4-33-7)へ。先着順。
【問合せ】衛生課管理係(第2分庁舎3階)☎(5273)3148へ。
歯並びやかみ合わせ相談
【日時】7月31日(火)午後1時30分～4時
【対象】区内在住の方、9名
【内容】専門医(田村隆彦/日本大学歯学部付属歯科病院歯科医師)による歯科矯正(歯並びやかみ合わせ等)に関する個別相談
※1人15分程度。検査等は行いません。

【会場・申込み】7月9日(月)から電話で牛込保健センターへ。先着順。
精神保健講演会
●ギャンブルの問題を抱える人への支援
【日時】8月8日(水)午後2時～4時
【会場】区役所第2分庁舎分館1階会議室(新宿5-18-21)
【対象】区内在住・在勤でギャンブルの問題を抱える方への支援者、50名
【講師】伊波真理雄/雷門メンタルクリニック医師、高澤和彦/浦和まほろ相談室・精神保健福祉士
【申込み】7月9日(月)から電話で保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3862へ。先着順。