

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(午後5時まで))】
 ▶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 ☎(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。

◆30年度受診期限は3月31日(日)です◆

- 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
- 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。対象となる方には、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)をご覧の上、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」が手元にない方は、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。

猫の去勢・不妊手術費助成申請はお早めに

- 30年度の締め切りは2月28日(木)
2月中に受け付けた申請書の有効期限は3月31日(日)です。4月以降は使えませんのでご注意ください。
- 31年度の受け付けは4月1日(月)から
31年度から区内全ての動物病院で、飼い主のいない猫の去勢・不妊手術費助成事業を利用できるようになります。詳しくは、お問い合わせください。
【問合せ】衛生課管理係(第2分庁舎3階)☎(5273)3148へ。

乳児ホームケア講座

- 知っておきたい赤ちゃんの事故・病気
【日時】3月5日(火)午前10時～11時45分
【対象】区内在住の0歳児の保護者、20名(お子さんも参加可)
【内容】乳幼児に多い病気やケガの対処法、受診のタイミング(講師は勝丸雅子/慶應義塾大学病院小児科医師)
【会場・申込み】2月7日(木)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で四谷保健センターへ。先着順。

精神保健講演会

- 発達障害の方への関わり方と就労支援
【日時】3月1日(金)午後1時30分～3時30分
【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・在学の方、50名
【講師】太田晴久(昭和大学附属烏山病院)
【申込み】2月7日(木)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。

産後ママの元気アッププログラム

- 【日時】3月4日(月)午後1時30分～3時
【対象】区内在住の乳児(4か月以上の0歳児)と母親、20組
【内容】赤ちゃんと一緒にできる運動とママの健康づくり(講師は加藤有里/健康運動指導士)
【持ち物】飲み物、汗ふきタオル、バスタオル(赤ちゃん用)。運動しやすい服装でおいでください。
【会場・申込み】2月7日(木)から電話かファックス(3面記入例のほかお子さんの氏名・月齢を記入)で落合保健センターへ。先着順。

区民のひろば

- ☎費用・申込み・問合せ
- 掲載行事は区の主催ではありません。
【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階)☎(5273)4064へ。
- ★催し・講座★
- ◆外国人講師による初級英会話体験会
2月15日(金)・22日(金)、いずれも午前11時～12時。戸塚地域センターで。60歳以上対象。☎無料。☎2月8日(金)までに電話で。各日先着5名。☎平日午前9時～午後3時にシニア英会話・太田☎070(2155)5239
- ◆第6回東京医科大学市民公開講座「健康的なお酒の嗜み」
2月16日(土)午後1時30分～3時、第一看護学科棟201講義室で。☎無料。☎当日直接、会場へ。先着80名。☎同大学広報・社会連帯推進

- 課☎(3351)6141
- ◆講演「サッカーチームの育成に見る子どもを伸ばす極意」
3月19日(火)午後7時～8時30分、四谷区民ホールで。講師は山本昌邦(アテネ五輪サッカー日本代表監督)。申し込みは2月20日(水)まで。☎無料。☎東京都私学財団研修課☎(5206)7922
- ★サークル紹介・会員募集★
- ◆「藤原不比等」古代史の勉強会
毎月第2土曜日午後2時～4時、住吉町生涯学習館で。☎1回1,500円。☎日本歴史文化研究所・友の会☎090(4603)9489
- ◆女声四部アカペラコーラス
第1・第3火曜日は住吉町生涯学習館、第2・第4火曜日は目白聖公会(下落合3)で。いずれも午後7時～9時。英語の名曲を歌う。☎月2,500円・年5,000円。☎スウィートアデライズ東京コーラス・岡田☎070(4103)2509

3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。

★★★★★★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 四谷三栄町10-16
- 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 四谷三栄町10-16 (四谷保健センター内)

◆予約制のものは2月7日(木)から受け付けます◆

| 事業名 | 担当 | 日 | 時間 | 内容 |
|-------------------------|-----------------|----------------------|-------------|---|
| はじめて・にこにこ歯科相談 | 牛込 | 7(木)★・14(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 | 1(金)◎・8(金)★ | | |
| | 東新宿 | 4(月)◎・11(月)★ | | |
| | 落合 | 5(火)◎・12(火)★ | | |
| もぐもぐごっくん歯科相談 | 牛込 | 14(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 | 4(月) | | | |
| 母親学級 | 牛込 | 2月28(木)・3月7(木)・14(木) | 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。3日制 |
| | 四谷 | 7(木) | | |
| 育児相談 | 牛込 | 8(金) | 10:00～10:30 | 個別相談(おおむね1歳までの乳児) |
| | 四谷 | 7(木) | 9:30～11:30 | さくらんぼくらぶ(子育て情報交換) |
| | 東新宿 | 7(木) | 10:30～11:30 | 【会場】百人町児童館 個別相談とグループワーク |
| すこやか子ども発達相談 | 牛込 | 26(火) | 13:40～16:20 | 予約制。小児専門医による発達相談 |
| 育児・おっぱい相談 | 東新宿 | 15(金) | 9:00～10:30 | 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 | 6(水) | 13:00～14:30 | |
| はじめまして赤ちゃん応援教室 | 牛込 | 12(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 | 7(木) | | |
| | 東新宿 | 14(木) | | |
| | 落合 | 27(水) | | |
| 離乳食講習会 | 牛込 | 19(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 |
| | 四谷 | 28(木) | | |
| | 東新宿 | 18(月) | | |
| | 落合 | 15(金) | | |
| 1歳児食事講習会 | 牛込 | 14(木) | 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 | 1(金) | | |
| | 東新宿 | 4(月) | | |
| | 落合 | 5(火) | | |
| 骨粗しょう症予防検診 | 牛込 | 26(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 | 13(水) | | |
| | 落合 | 7(木) | | |
| 女性の健康専門相談 | 女性の健康支援センター(四谷) | 1(金)産婦人科系全般 | 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を相談できます。 |
| | | 26(火)更年期専門 | | |
| 精神保健相談 | 牛込 | 5(火)・19(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 | 28(木) | 14:00～16:15 | |
| | 東新宿 | 6(水)・18(月) | 13:15～15:30 | |
| | 落合 | 1(金) | 14:00～16:15 | |
| うつ専門相談 | 落合 | 14(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 | 東新宿 | 4(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 | 11(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 | 11(月) | | |
| | 東新宿 | 13(水)・25(月) | | |
| | 落合 | 5(火)・22(金) | | |
| 健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談) | 牛込 | 26(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。 |
| | 東新宿 | 13(水) | | |
| | 落合 | 7(木) | | |

両親学級

- 【日時】3月2日(土)▶午前9時30分～12時、【内容】もく・浴実習やパパの妊婦体験、赤ちゃんを迎えるに当たっての講義
- ▶午後1時～3時30分(2回とも同じ内容) ▶申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。
- 【会場】落合保健センター
- 【対象】妊娠している方とパートナー

【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)