

## 6月の保健センター等の教室・相談

母子関係の事業は母子健康手帳をお持ちください。

★★★★★★保健センター等の問い合わせ先★★★★★★

- 牛込保健センター ☎(3260)6231 FAX(3260)6223 〒162-0851 弁天町50
- 四谷保健センター ☎(3351)5161 FAX(3351)5166 〒160-0008 四谷三栄町10-16
- 東新宿保健センター ☎(3200)1026 FAX(3200)1027 〒160-0022 新宿7-26-4
- 落合保健センター ☎(3952)7161 FAX(3952)9943 〒161-0033 下落合4-6-7
- 女性の健康支援センター ☎(3351)5161 FAX(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5月7日(火)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	6(木)★・13(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	7(金)○・14(金)★		
	東新宿	3(月)○・10(月)★		
	落合	11(火)○・18(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談	四谷	7(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	11(火)		
母親学級	牛込	8(土)・15(土)	9:30～12:00	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(土曜日は2日制)
	東新宿	12(水)・19(水)・26(水)		
育児相談	牛込	14(金)	10:00～10:30	個別相談(おおむね1歳までの乳児)
	四谷	6(木)	9:30～11:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)
育児・おっぱい相談	東新宿	21(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	5(水)	13:00～14:30	
育児(双子の会)	落合	18(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	28(金)	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	6(木)		
	東新宿	20(木)		
	落合	26(水)		
離乳食講習会	牛込	18(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	27(木)		
	東新宿	17(月)		
	落合	21(金)		
1歳児食事講習会	牛込	13(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	7(金)		
	東新宿	3(月)		
	落合	11(火)		
骨粗しょう症予防検診	牛込	25(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	21(金)		
	東新宿	5(水)		
	落合	6(木)		
女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	7(金)産婦人科系全般 25(火)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を相談できます。
	牛込	18(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	17(月)	14:00～16:15		
東新宿	5(水)	13:15～15:30		
うつ専門相談	牛込	4(火)	14:15～16:30	予約制。精神科医の個別相談
	落合	6(木)	14:00～16:15	
パーキンソン体操教室	東新宿	3(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	10(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、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	7(金)・24(月)		
	東新宿	10(月)		
	落合	4(火)		
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	25(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	21(金)		
	東新宿	5(水)		
	落合	6(木)		

## 両親学級

【日時】6月22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】四谷保健センター  
【対象】妊娠している方とパートナー  
【内容】もく浴実習、パパの妊婦体験、赤ちゃん

んを迎えるに当たっての講義を実施します。申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。  
【問合せ】NPO法人助産師みらいSHINJUKU  
HP <http://jyosanshi-mirai.org/> ☎080(3710)0361(日曜日、祝日等を除く午前9時～午後6時)

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】受け付けは30分前まで ▶土曜日…午後5時～10時(内科) ▶日曜日、祝日…午前9時～午後10時(内科) 午前9時～午後5時(小児科) ※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 FAX(5285)8080 HP <a href="http://www.himawari.metro.tokyo.jp/">http://www.himawari.metro.tokyo.jp/</a>
----------------------	---	---

## 年に1度の健康チェック 無料健康診査

### ★ 75歳以上の方は5月1日から健康診査が始まりました ★

65歳以上で東京都後期高齢者医療制度に加入している方も対象です。  
※16～39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)、40～74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は6月1日(土)から開始します。  
※40歳～74歳で新宿区の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。

#### ■ 受診の流れ

受診には健康診査票が必要です。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。  
※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。  
※75歳以上で、平成28年度以降に健康診査・がん検診を受診した方には、4月25日に健(検)診票を発送しました。  
▶①区の指定医療機関を確認…健康診査票に同封の「健康診査・がん検診のご案内」または新宿区ホームページをご覧の上、医療機関へ直接お問い合わせください。  
▶②受診…健康診査票と健康保険証をお持ちください。  
▶③結果説明…後日、対面等で通知します。  
【問合せ】健康づくり課健診係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)4207・FAX(5273)3930へ。

#### ■ 実施場所

区の委託医療機関(区内診療所など)

#### ■ 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
- ※50歳以上の男性は、前立腺がん検診(200円)も同時に受診できます。

## 5月14日～20日はギャンブル等依存症問題啓発週間

### それ、もしかして

## ギャンブル等依存症かも!?

【問合せ】保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3862へ。

ギャンブル等依存症とは、パチンコやスロット、競馬等のギャンブルにのめり込んで自制できなくなる状態のことです。うつ病などの健康問題や家庭内不和、借金、仕事・生活の崩壊など深刻な問題を招いているにもかかわらずギャンブル等を止められない場合、依存症かもしれません。

### 保健センターで依存症に関する相談をお受けします

ギャンブル等依存症は、適切な治療と支援により十分に回復が可能です。ご自身やご家族で、下記ギャンブル等依存症の項目に1つでも当てはまる方、ギャンブル等に関する悩みを抱えている方は、各保健センターへご相談ください。保健師が随時相談を受け付けています。また、月1～2回実施する精神保健相談(左記)では、精神科医が相談に応じます。

### こんな行動に心当たりのある方はギャンブル等依存症にご注意を!

- 興奮を得るために、使用金額を増やしてギャンブル等をする
- ギャンブル等へののめり込みを隠すためにうそをつく
- ギャンブル等を制限またはやめようとしたが成功しなかった
- しばしばギャンブル等に心を奪われている
- ギャンブル等によって引き起こした絶望的な経済状態から免れるために、他人にお金を出してくれるよう頼んだことがある
- ギャンブル等によって大切な人間関係・仕事・教育、職業上の機会を危険にさらした、または失ったことがある
- 辛いときにギャンブル等をすることが多い
- ギャンブル等の負けを取り戻そうとして別の日にギャンブル等をする必要がある
- ギャンブル等をするのを中断・中止すると落ち着かなくなる、またはイライラする

## 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・FAX(5272)5500へ。

### ★催し・講座★

- ◆講座「失敗しない外装メンテナンス」5月12日(日)午前10時～11時30分、プルミエ西新宿ビル(西新宿7)で。見積書の見方ほか。ビル・マンション等のオーナー対象。¥無料。▶5月11日(土)までに電話で。先着15名。◎塗装技能教育委員会・鶴巻☎070(1262)9536
- ◆第21回マンション大規模修繕セミナー 5月18日(土)午後1時～5時、AP西新宿(西新宿7)で。修繕積立金の有効な使い方。¥無料。▶5月17日(金)までに電話で。先着50名。◎マンション大規模修繕協議会・松井☎0120(972)841

- ◆第17回看護フェスタ 5月18日(土)正午～午後4時、新宿駅西口広場イベントコーナーで。健康に関する簡易測定・相談・ミニ講座ほか。¥無料。▶当日直接、会場へ。◎午前9時～午後5時に東京都看護協会・伊勢谷☎(6300)5398
- ◆新宿混声合唱団第52回定期演奏会に区民50組100名を招待 5月26日(日)午後2時30分から(午後2時開場)、新宿文化センターで。カーペンターズ・セレクションほか。4歳から入場可。▶5月18日(土)までに電話で。先着順。◎同合唱団・青木☎090(8270)7370
- ◆スコティッシュダンス初心者講習会 5月27日～7月8日の月曜日(6月17日を除く)午後6時30分～9時、赤城生涯学習館ほかで。基礎から指導。男性歓迎。¥3,000円(6回分)。▶5月25日(土)までに電話で。先着20名。◎新宿コントリーダンスクラブ・増本☎(3357)4776