

8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7月8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	1(木)★・8(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…ここにこ歯科相談(2歳児)	
	四谷	2(金)○・9(金)★			
	東新宿	5(月)○・19(月)★			
	落合	6(火)○・27(火)★			
もぐもぐごっくん 歯科相談	四谷	2(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	6(火)			
母親学級	四谷	17(土)・24(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	
	落合	13(火)・20(火)・27(火)			
育児相談	牛込	9(金)	10:00～10:30	個別相談(おおむね1歳までの乳児)	
	四谷	1(木)			9:30～11:30
育児・おっぱい相談	東新宿	23(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	7(火)			13:00～14:30
はじめまして 赤ちゃん 応援教室	牛込	30(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お育てしているお母さんの育児体験教室	
	四谷	1(木)			
	東新宿	29(木)			
	落合	28(木)			
離乳食講習会	牛込	20(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	19(月)			
	落合	16(金)			
1歳児 食事講習会	牛込	8(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	2(金)			
	東新宿	5(月)			
	落合	6(火)			
骨粗しょう症 予防検診	牛込	27(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	7(火)			
	落合	8(木)			
女性の健康 専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	2(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。	
		27(火)更年期専門			17:30～19:30
精神保健相談	牛込	6(火)・20(火)	14:00～16:15	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	23(金)			
	東新宿	7(火)			13:15～15:30
	落合	1(木)・22(木)			14:00～16:15
うつ専門相談	四谷	29(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	5(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	5(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	19(月)			
	東新宿	19(月)・21(火)			
	落合	6(火)			
健康相談 (生活習慣病や 歯周病予防に 関する相談)	牛込	27(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	7(火)			
	落合	8(木)			

両親学級

【日時】8月31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】落合保健センター
【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)

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 ☎FAX(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30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
FAX(5285)8080
HP <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】健康づくり課健康係(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)

■ 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歳で平成28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平成28年度以降に区の健康診査を受けた方には5月末に健康診査票を発送しました。
●75歳以上で平成28年度以降に区の健康診査を受けた方には4月末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。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、健康づくり課健康係または各保健センターへご連絡ください。

野菜に首ったけ! 毎月8日は しんじゅく野菜の日

【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3047へ。

7月のレシピ ズッキーニのガレット



【材料】2人分

- ズッキーニ…1本
- ピザ用チーズ…40g
- 小麦粉…大さじ1と1/2
- 塩・こしょう…少々
- 油…適量

今回は、夏野菜のズッキーニを使ったレシピです。カリッとなったチーズとズッキーニの相性が良く、大人も子どももおいしく食べられます。

【作り方】

- ズッキーニを千切りにする(スライサーを使うと簡単にできます)。
- ボウルに①、ピザ用チーズ、小麦粉、塩・こしょうを入れ混ぜ合わせる。
- フライパンに油をひき、②を適量ずつ丸い形になるように入れ、上から押し付けながら両面がきつね色になるまで焼く。

★レシピ動画を配信しています★

2か月に1度、新宿区ホームページ(右図QRコード)でレシピ動画(1分30秒程度)を公開しているほか、区公式ツイッター・フェイスブックでも配信しています。ぜひご覧ください。

【URL】▶ツイッター…https://twitter.com/shinjuku_info
▶フェイスブック…<https://www.facebook.com/shinjuku.info>



熱中症にご注意ください

熱中症は、本人だけでなく周囲の人が気付いて声を掛けることで防げます。暑さが続く今後も、予防と対策を徹底しましょう。

【問合せ】健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3024へ。

…予防のポイント…

- 水分と塩分の補給
喉の渇きを感じる前に、小まめに食塩水やスポーツドリンク等で水分・塩分を補給しましょう。
- 体調を整える
バランスの良い食事や十分な睡眠・休養をとり、規則正しい生活を心掛けましょう。
- 住まい・服装等の工夫
エアコンや扇風機を使い、部屋の温度・湿度が上がりにくくなるのを避けましょう。また、衣服は通気性が良く、吸汗性・速乾性のあるものを選び、外出時は日傘・帽子で直射日光を避けましょう。

◆まちなか避暑地のご利用を

9月30日(月)まで、区内施設(ささえーる薬王寺、シニア活動館、地域交流館、清風園)を施設利用証なしで利用できます。

…症状と対処…

- めまい、軽い頭痛、吐き気、体が熱い、多量の発汗、筋肉痛などの症状が出たら、早めに対処しましょう。
- ▶風通しのいい日陰や冷房の効いている室内などに移動する
- ▶衣服を緩め、体を楽にする
- ▶水分・塩分を補給する
- ▶冷やしたタオルなどで脇の下や足のつけ根を冷やす

こんな症状が出たら医療機関へ

頭痛、おう吐、虚脱感、疲労感、反応が鈍い、言動がおかしい、汗が止まって皮膚が乾燥するなどの症状が出た場合は、すぐに医療機関を受診してください。意識がない場合は救急車を呼びましょう。