

# 9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 ☎(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8月7日(水)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	5(木)★・12(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	6(金)◎・13(金)★		
	東新宿	2(月)◎・9(月)★		
	落合	10(火)◎・17(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談	牛込	12(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	2(月)		
母親学級	四谷	12(木)・19(木)・26(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
育児相談	牛込	13(金)	10:00~10:30	個別相談(おおむね1歳までの乳児)
	四谷	5(木)	9:30~11:30	さくらんぼくらぶ(子育て情報交換)
すこやか子ども発達相談	牛込	24(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	20(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	4(水)	13:00~14:30	
育児(双子の会)	落合	17(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	27(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	5(木)		
	東新宿	19(木)		
	落合	25(水)		
離乳食講習会	牛込	17(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	26(木)		
	東新宿	9(月)		
	落合	20(金)		
1歳児食事講習会	牛込	12(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	6(金)		
	東新宿	2(月)		
	落合	10(火)		
骨粗しょう症予防検診	牛込	24(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	20(金)		
	東新宿	11(水)		
	落合	5(木)		
女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	6(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。
		24(火)更年期専門	14:00~16:00	
精神保健相談	牛込	3(火)・17(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	27(金)	14:00~16:15	
	東新宿	5(木)	9:15~11:30	
	落合	12(木)	14:00~16:15	
うつ専門相談	東新宿	4(水)	13:15~15:30	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	2(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	9(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	20(金)		
	東新宿	30(月)		
	落合	3(火)・27(金)		
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	24(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	20(金)		
	東新宿	11(水)		
	落合	5(木)		

## 両親学級

【日時】9月28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  
【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  
☎ 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】受け付けは終了時間の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 ☎(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】健康づくり課健康診係(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歳の方と76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。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」がお手元にはない方は、健康づくり課健康診係または各保健センターへご連絡ください。

## 保健・衛生

### 食生活改善教室 講

● 簡単!野菜料理を作るコツ

【日時】9月3日(火)午後1時30分~3時

【対象】区内在住の方、20名

【内容】講話(試食あり)

【会場・申込み】8月7日(水)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で落合保健センターへ。先着順。

### 新宿ごっくん体操講習会 講

日頃の活動に体操を取り入れ、普及して下さる地域の団体やグループ等を「ごっくんリーダー」として登録し、体操のDVDと解説書をお渡しします。

【日時】9月4日(水)午後7時~8時30分

【会場】牛込算笥地域センター(算笥町15)

【内容】食べる・飲み込む機能の衰え予

防の講演と新宿ごっくん体操の体験

【申込み】電話か所定の申込書をファックスで健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3494・☎(5273)3930へ。先着50名。申込書は同係、特別出張所、地域センター等で配布しています。

※次回以降(各回とも同じ内容)の日程は、「広報新宿」後号でお知らせします。

### 歯医者さんに聞く「離乳食の進め方」と「口の発達」 講

【日時】9月11日(水)午後1時30分~3時

【対象】区内在住で4か月~10か月のお子さんの保護者、25名

【内容】口の発達に合わせた離乳食の進め方等の講演

【会場・申込み】8月7日(水)から電話で四谷保健センターへ。先着順。



## 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。

### 9月は野菜大好き月間

しんじゅく野菜の日スペシャル企画として、野菜に関するイベントや、飲食店等でお得なサービスを実施します。詳しくは、リーフレット(右図)、新宿区ホームページ(下図)でご案内しています。

★ イベント

- ▶ 日本代表スポーツ選手のコンディショニングと野菜摂取の大切さ
- ▶ 新宿淀橋市場見学&プロに学ぶおいしい野菜の選び方 ほか

★ お得なサービス

- ▶ 野菜スムージー全品50円引き
- ▶ 彩り野菜のミニサラダサービス ほか

同課、保健センター、特別出張所、区立図書館等で配布しています。



## 8月のレシピ



## 夏野菜たっぷりレモンスープ

◆ 作り方

- 野菜は全て1口大に、ベーコンは1cm幅の拍子木切りにする。
- 鍋にバターとすりおろしニンニクを入れ、弱火で香りが立つまで炒める。
- ②に玉ねぎを加え、しんなりとするまで炒め、ベーコンを加えさらに炒める。
- ③にトマト、水、固形コンソメ、塩を入れ、ふたをして10分程度煮る。
- ④に残りの野菜を入れ、さらに10分ほど煮る。レモンの輪切りとレモン汁を加え、火を止める。

今回は、1品で約180gの野菜を取れる、さっぱりとしたスープです。

◆ 材料(2人分)

- ▶ 玉ねぎ…1/2個
- ▶ トマト…1個
- ▶ ズッキーニ…1/2本
- ▶ 黄パプリカ…1/2個
- ▶ ベーコン…60g
- ▶ バター…10g
- ▶ すりおろしニンニク…小さじ1/2
- ▶ 水…1カップ
- ▶ 固形コンソメ…1個
- ▶ 塩…小さじ1/4
- ▶ レモン…輪切り2枚
- ▶ レモン汁…大さじ1