



3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。

予約制のものは2月7日(火)から受け付けます

新型コロナの状況により変更の可能性がありますので、お問い合わせください。

事業名	担当	日	時間	内容
はじめて・にこにこ歯科相談	牛込	2(木)★・9(木)○	9:00~10:30	予約制。むし歯予防等の相談・お口のケアのアドバイス ○…はじめて歯科相談(1歳児) ★…にこにこ歯科相談(2歳児)
	四谷	3(金)○・24(金)★		
	東新宿	6(月)○・13(月)★		
	落合	7(火)○・28(火)★		
もぐもぐごっくん歯科相談	牛込	9(木)	9:00~10:30	予約制。乳幼児対象。専門の歯科医師による食べ方についての相談
	東新宿	6(月)		
母親学級	落合	7(火)・14(火)	13:30~15:30	予約制。定員30名、2日制。1日目:沐浴実習、歯の健康 2日目:分娩の経過・呼吸法、食事の話
育児相談	牛込	10(金)	9:00~10:00	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
	四谷	2(木)	9:00~11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	17(金)	9:00~10:00	個別相談
	落合	1(火)	13:00~14:30	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
すこやか子ども発達相談	牛込	28(火)	13:40~16:20	予約制。小児専門医による発達相談
はじめまして赤ちゃん応援教室(産婦クラス)	牛込	24(金)○	13:15~14:15 15:00~16:00	産婦クラス、妊婦クラス共に予約制 ○…産婦クラス グループでのミニ講話・情報交換(おおむね4か月までのおおむねを育てているお母さんと赤ちゃん) ★…妊婦クラス 助産師によるお話やストレッチなど(希望者に乳頭チェック有)
	四谷	2(木)○		
	東新宿	16(木)○		
	落合	15(水)○		
(妊婦クラス)	四谷	24(金)★	13:00~14:00 14:30~15:30	
離乳食講習会	牛込	7(火)	13:00~14:00 14:30~15:30	予約制。おおむね5~6か月児対象。離乳食の話と調理実演。
	四谷	23(木)		
	東新宿	20(月)		
	落合	24(金)		

★★★★★ 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	〒162-0805 矢来町6
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)

事業名	担当	日	時間	内容
1歳児食事講習会	牛込	9(木)	9:00~10:30	1歳~1歳6か月児対象。離乳完了期の食事の話。 ※はじめて歯科相談と同時開催。
	四谷	3(金)		
	東新宿	6(月)		
	落合	7(火)		
骨粗しょう症予防検診	牛込	14(火)	9:00~10:30	予約制。20歳以上の方対象(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40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(木)		
	落合	16(木)		
	女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)更年期専門	10(金)産婦人科系全般 28(火)更年期専門	14:00~16:00
精神保健相談	牛込	14(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(木)	13:45~16:00	
	落合	30(木)	13:15~15:30	
うつ専門相談	落合	9(木)	14:00~16:15	予約制。精神科医師による個別相談
パーキンソン体操教室	東新宿	6(月)	13:30~14:15 15:00~15:45	予約制。パーキンソン病の方とその家族を対象にした運動療法
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をします。 ※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	13(月)		
	東新宿	8(火)・27(月)		
	落合	7(火)・24(金)		
健康相談(生活習慣病や歯周病予防に関する相談)	牛込	14(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。健康診断の結果の見方、食事や健康面、歯周病の予防などを相談できます。 ※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(木)		
	落合	16(木)		

両親学級

妊娠している方とパートナーを対象に、もぐもぐ実習やパパの妊婦体験、赤ちゃんを迎えるにあたっての講話を実施します。申し込み方法等詳しくは、お問い合わせください。

日時 3月18日(土)▶午前9時30分~11時、▶午後1時~2時30分(2回とも同じ内容)

会場 牛込保健センター

問合せ NPO法人助産師みらいSHINJUKU ☎080(3710)0361(日曜日、祝日等を除く午前9時~午後6時)・HP http://jyosanshi-mirai.org/

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)
※必ず電話で予約してから受診してください。

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

☎(5272)0303(24時間)
FAX(5285)8080
HP https://www.himawari.metro.tokyo.jp/

3月31日 年に1度の健康チェック まで実施 無料健康診査

■実施場所

区の指定医療機関

■対象

区内在住で、下記のいずれかに該当する方

▶16歳~39歳(学校・勤務先で健診を受ける機会がある方を除く)

▶40歳~74歳で新宿区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

※40歳~74歳で新宿区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、各保険者が実施します。詳しくは、加入している保険者へお問い合わせください。

▶75歳以上で東京都後期高齢者医療制度に加入している方、生活保護等を受けている方(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を含む)

■検査内容

▶問診 ▶身体計測 ▶血圧測定
▶尿検査 ▶血液検査 ほか

※診断書は発行しません。

■受診の流れ

受診には令和4年度の健康診査票が必要です。

①区の指定医療機関を確認・予約…健康診査票に同封の「健康診査・がん検診のご案内」に掲載の「実施医療機関一覧」または新宿区ホームページ(右二次元コード)を確認の上、医療機関へ直接ご予約ください。



②受診…健康診査票と国民健康保険証等をお持ちください。

③結果説明…後日、対面等で通知します。

■健康診査票について

お手元がない方は、問合せ先または各保健センターへご連絡ください。

問合せ 健康づくり課健康係(第2分庁舎分館分室4階) ☎(5273)4207



テーマは「備蓄食品を使ったヘルシーメニュー ~ローリングストック実践のために」

メニューコンクール受賞者のレシピカードを配布しています

733作品から選ばれた優秀賞の10作品のレシピカード [HPで詳しく](#)

を2月下旬まで下表配布場所で配布しています(なくなり次第終了)。問合せ先、保健センターでも配布しているほか、新宿区ホームページにも掲載しています。



●レシピカードの配布場所(27か所)

店名	住所	店名	住所
丸正総本店	左門町9-5	コープみらい落合店	中井2-24-13
キッチンコート神楽坂店	榎筥町11-1	コープみらい西落合店	西落合3-1-1
ヨークフーズ早稲田店	早稲田町74	スーパーみらべる中井店	上落合3-5-16
コープみらい富久店	富久町13-1	(株)いなげや新宿小滝橋店	北新宿4-8-16
コープみらい戸山店	戸山2-33-2	オリンピック新宿百人町店	西新宿7-7-19
三徳河田店	河田町3-31	魚の金駒	四谷2-8
セーヌよしや柳町店	原町1-16-8	兵庫屋本店	左門町3-1
ライフ若松河田駅前店	若松町28-5	柳田水産	新宿1-18-12
三徳新宿本店	新宿7-26-38	小倉屋青果店	馬場下町3
(株)マルエツ新宿六丁目店	新宿6-27-29	肉のマキ	早稲田鶴巻町109
ピーコックストア高田馬場店	高田馬場1-28-7	(株)高柳商店豊島屋	市谷台町2-1
マルエツ下落合駅前店	中落合1-1-25	(有)八百誠	下落合3-22-17
		住吉精肉店	中落合4-15-9
		前島鮮魚店	西落合2-10-3
		八百吉商店	高田馬場4-18-10

問合せ 健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館分室4階) ☎(5273)3047