

## 12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11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・ ここにこ 歯科相談	牛込	7(木)★・14(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) ★…ここにこ歯科相談(2歳児)
	四谷	1(金)◎・22(金)★		
	東新宿	4(月)◎・11(月)★		
	落合	12(火)◎・26(火)★		
もぐもぐごっ くん歯科相談	四谷	1(金)	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の相談
母親学級	牛込	14(木)・21(木)	13:30～15:30	予約制。37週未満の妊婦、30名。 2日制。
	落合	2(土)・9(土)	9:30～11:30	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	1(金)	9:00～10:00	個別相談 (1歳の誕生日の月末までの乳幼児)
	四谷	14(木)	9:00～11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	22(金)	9:00～10:00	個別相談 (1歳の誕生日の月末までの乳幼児)
	落合	6(水)	13:00～14:00	個別相談 (1歳の誕生日の月末までの乳幼児)
はじめまして 赤ちゃん応援 教室 (産婦クラス)	牛込	22(金)	13:15～14:15 15:00～16:00	▶産婦クラス…予約制。グループでのミニ講話・情報交換(生後4か月までのお子さんを育てているお母さんと赤ちゃん) ▶妊婦クラス…予約制。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あり)
	四谷	14(木)		
	東新宿	7(木)		
	落合	20(水)		
(妊婦クラス)	四谷	15(金)	13:00～14:15 14:45～16:00	
離乳食講習会	牛込	19(火)	13:00～14:00 14:30～15:30	予約制。おむね5～6か月児対象。 離乳食の話と調理実演
	四谷	21(木)		
	東新宿	18(月)		
	落合	15(金)		
1歳児食事 講習会	牛込	14(木)	9:00～10:30	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	12(火)		

## ★★★★★★ 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
※落合保健センターのエレベーターは11月22日(水)～12月27日(水)休止します。			
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
育児(双子の会)	落合	19(火)	13:30～15:00	予約制。子育ての情報交換・交流会
骨粗しょう症 予防検診	牛込	26(火)	9:00～10:30	予約制。20歳以上の方対象(1年度に1回。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	6(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	8(金) 産婦人科系全般	14:30～16:30	予約制。女性の婦人科医などの個別相談。思春期～更年期の女性のからだや婦人科系の症状、不妊などを相談できます。 ※オンライン申し込みも受け付けています。
	16(土) 更年期専門	14:00～16:00		
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	22(金)	14:00～16:15	
	東新宿	13(水)	13:45～16:00	
	落合	18(月)	14:00～16:15	
うつ専門相談	四谷	11(月)	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	4(月)	13:30～14:30 15:00～16:00	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	4(月)	13:30～15:30	予約制。理学療法士・作業療法士の自宅訪問による実技指導、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	11(月)		
	東新宿	6(水)		
	落合	5(火)		
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 ※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	6(水)		
	落合	7(木)		

## 両親学級

妊娠している方とパートナーを対象に、沐浴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。

日時 12月16日(土)・17日(日)午前9時30分～11時、午後1時～2時30分(いずれも同じ内容)

会場 東新宿保健センター

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

## 夜間にお子さんが急病になったら

しんじゅく夜間こども診療室

(戸山1-21-1、国立国際医療研究センター病院内) ☎・☎(6228)0713

診療時間(小児科) ▶月～金曜日午後7時～10時、  
▶土・日曜日、祝日12月29日～令和6年1月3日午後6時～10時(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。できるだけ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)

☎(5285)8080・HP <https://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

## 年に1度の健康チェック<sup>無</sup>料健康診査

実施場所 区の指定医療機関

対象 区内在住で、次のいずれかに該当する方(年齢は令和6年3月31日時点)

▶16歳～39歳の方(学校・勤務先で健診を受ける機会のない方)

▶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

▶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5年度の健康診査受診券が必要です(対象の方には、受診券を4月・5月に発送しています)。対象の方で受診券をお持ちでない方は、右記ご案内センターへお問い合わせください。

▶①区の指定医療機関を確認・予約…健康診査受診券と同封の「健

康診査・がん検診の  HPで詳しく

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(上二次元コード)を確認の上、医療機関へ直接ご予約ください。

▶②受診…健康診査受診券と国民健康保険証等をお持ちください。

▶③結果説明…後日、受診した医療機関が対面等で通知します。

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

■健康診査受診券の請求・健康診査に関する問い合わせ

新宿区健康診査  
ご案内センター  
☎(5539)9909

開設期間 令和6年1月31日(火)まで(年末年始を除く)の▶月～金曜日午前9時～午後8時、▶土・日曜日、祝日午前9時～午後6時

## 11月30日は人生会議の日

### 地域で安心して療養するために 講座

#### ■在宅療養ハンドブック

在宅療養と人生会議に役立つ冊子(下図)を健康政策課・特別出張所等で配布しています。新宿区ホームページ(右二次元コード)でもご覧いただけます。



問合せ 健康政策課地域医療係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3839

#### ■在宅療養シンポジウム(オンライン)

「望めば叶う在宅での看取り」

日時 11月30日(木)午後6時30分～8時30分

対象 区内在住・在勤・在学の方

申込み 11月28日(火)午後8時までNPO法人白十字在宅ボランティアのホームページ(右下二次元コード)から

HP <https://www.hakujiji-net.com/> から申し込みます。戸山生涯学習館(戸山2-11-101)で視聴することもできます。詳しくは、戸山図書館 ☎(3207)1191へお問い合わせください。

問合せ 暮らしの保健室 ☎(3205)3114



## 区民のひろば

費用・問合せ

問合せ 区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064・☎(5272)5500

★サークル紹介・会員募集★

◆絵本読み聞かせ 毎週月曜日午前11時～12時、若松地域センターか新宿コズミックセンターで。絵本を日本

語・英語・フランス語のいずれかの言語で読む。¥月1,500円・入会金3,000円。問 フローラ・篠田 ☎(6278)9395

◆ストレッチヨガ 毎週第1～第4月曜日または金曜日の午前11時15分～午後0時15分、北新宿第二地域交流館で。60歳以上対象。¥月1,000円。問 ストレッチヨガ(キタシンジユク)・藤沢 ☎090(2761)4025