



# 5月の保健センター等の教室・相談

母子関係の事業に参加されるときは、母子健康手帳をお持ちください。

予約制のものは4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	9(木)・16(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	10(金)・31(金)★		
	東新宿	13(月)・20(月)★		
	落合	14(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の相談
東新宿	13(月)			
母親学級	東新宿	8(木)・15(木)	13:30~16:00	予約制。37週未満の妊婦、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	17(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	2(木)	9:00~11:00	さくらんぼくらぶ(個別相談)
	東新宿	24(金)	9:00~10:00	個別相談
	落合	8(木)	13:00~14:00	(1歳の誕生日の月末までの乳幼児)
すこやか子ども発達相談	牛込	28(火)	13:40~16:15	予約制。小児専門医による発達相談
育児(双子の会)	落合	14(火)	13:30~15:00	子育ての情報交換・交流会
はじめまして 赤ちゃん応援 教室 (産婦クラス)	牛込	24(金)	13:30~15:30	▶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	2(木)		
	東新宿	16(木)		
	落合	22(木)		
(妊婦クラス)	四谷	2(木)		
離乳食講習会	牛込	21(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	16(木)		
	東新宿	20(月)		
	落合	17(金)		
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。 離乳完了時期の食事の話 ※はじめて歯科相談と同時開催。
	四谷	10(金)		
	東新宿	13(月)		
	落合	14(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
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
骨粗しょう症 予防検診	牛込	28(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	17(金)		
	東新宿	1(木)		
	落合	9(木)		
女性の健康 専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	10(金) 産婦人科全般	14:30~16:30	予約制。女性の産婦人科医師などの個別相談。思春期~更年期の女性からだや婦人科系の症状、妊娠や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。
		28(火) 更年期専門	14:00~16:00	
		25(土) 不妊専門	14:00~16:15	
		25(土) 不妊ピア・カウンセラーによる相談	14:00~15:30	
精神保健相談	牛込	14(火)・28(火)	14:15~16:30	予約制。精神科医師による思春期~高齢期(認知症を含む)までのこころの相談
	落合	21(火)	14:00~16:15	
依存症相談	東新宿	13(月)	9:15~11:30	予約制。精神科医師による個別相談
うつ専門相談	東新宿	20(月)	13:45~16:00	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	13(月)	13:30~15:00	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	13(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	10(金)		
	東新宿	27(月)		
	落合	7(火)・10(金)		
健康相談 (生活習慣病や 歯周病予防に 関する相談)	牛込	28(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、健康診査結果をお持ちください。
	四谷	17(金)		
	東新宿	1(木)		
	落合	9(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 5月25日(土)・26日(日)午前9時30分~12時、午後1時~3時30分(いずれも同じ内容)

会場 四谷保健センター

問合せ (株)メディカル・コンシェルジュ ☎080(4818)7222(日曜日、祝日等を除く午前9時~午後6時) <https://medical.webcas.net/form/pub/papamama/20244>

## 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)

☎(5285)8080

●医療情報ネット

<https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp>

## 受動喫煙防止対策にかかる 喫煙所等の整備費用を助成します

区では、区内の事業者等が、喫煙専用室等・公衆喫煙所を整備する場合に設置・改修等の費用(消費税等を除く)を助成します。申し込み方法・要件等詳しくは、お問い合わせください。

### ◆喫煙専用室等の整備費用の助成

喫煙専用室等(おおむね2㎡以上)を整備しようとする中小事業者(都補助事業の対象となる事業者を除く)などに設置・改修等の費用を助成します。

助成金額 助成対象経費の10分の9(上限は250万円)

### ◆公衆喫煙所の整備費用の助成

公衆喫煙所(おおむね5㎡以上)を整備する際に、設置・改修等の費用を助成します。

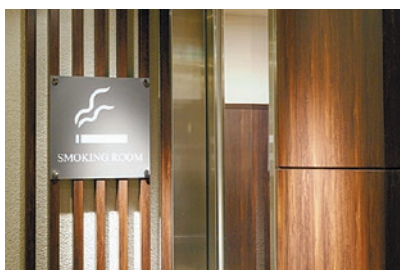
助成金額 助成対象経費の全額(上限は▶屋内・屋外(コンテナ型)…1,000万円、▶屋外(パーティション型)…600万円)

問合せ 衛生課管理係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3838

HPで詳しく



受動喫煙対策推進  
 Mascot「けむいモン」



喫煙所イメージ

## 健康増進・健康診査等に関する 計画を策定しました

新宿区第二次国民健康保険データヘルス計画は、特定健康診査等の実施を含んだ計画のため、第四期新宿区特定健康診査等実施計画と一体的に策定しています。

計画の全文は医療保険年金課・健康づくり課・保健センター・区政情報センター(本庁舎1階)・特別出張所・区立図書館で閲覧できるほか、新宿区ホームページでご覧いただけます。

### ①新宿区第二次国民健康保険データヘルス計画 (令和6年度~11年度)

健康増進(健康寿命の延伸)、医療費の適正化を目的に、区が取り組むべき保健事業、事業の目的や実施方法等を掲載しています。

### ②第四期新宿区特定健康診査等実施計画 (令和6年度~11年度)

40歳~74歳の国民健康保険被保険者へ実施している特定健康診査等について、事業の実施方法や目標等を掲載しています。

問合せ ▶①医療保険年金課庶務係(本庁舎4階) ☎(5273)3880

▶②健康づくり課健診係(第2分庁舎分館分室4階) ☎(5273)4207

