見逃していませんか 子どものぜん息のサイン

「ゼロゼロ」「ヒューヒュー」はぜん息のサインかもしれません

ぜん息になると、空気の通り道である気道が慢性的に炎症を起こして狭くなり、せきが出たり、呼吸をすると「ゼロゼロ」「ヒューヒュー」などの音がしたりします。

子どものぜん息は、大人に比べてアレルギー反応による場合が多く、アレルギー症状をきっかけにぜん息が見つかることもあります。

ぜん息の初期症状に早めに気付き、適切な治療を行うことが大切です。

【問合せ】**健康推進課公害保健係**（第2分庁舎分館1階）☎（5273）3048へ。

こんな症状はありませんか

▶「ゼロゼロ」や「ヒューヒュー」の症状があるのに元気。夜になると悪化する

▶じくじくして治りにくい湿疹がある

▶特定の食物を食べると、皮膚が赤くなったり湿疹が出たりする

▶風邪をひいた後、数日から数週間も鼻水やせきが続く

ぜん息予防アレルギー相談のご利用を

ぜん息・湿疹（しっしん）などの皮膚症状があるお子さんの保護者の方の相談をお受けします。

【日時・会場】▼2月25日㈭…牛込保健センター（弁天町50）、▼3月18日㈭…四谷保健センター（四谷4―17）、いずれも午後1時15分～3時30分に受け付け

【対象】区内在住で15歳未満のぜん息などの症状があるお子さんと保護者の方、各回10名。時間は1人60分～90分程度

【費用】無料

【申込み】電話で**健康推進課公害保健係**（第2分庁舎分館1階）☎（5273）3048へ。先着順。開催月の前月25日から予約を受け付けています。

区では、呼吸器健康相談・ぜん息キャンプ・子ども水泳教室など、ぜん息を中心としたアレルギー予防に関する事業も実施しています。詳しくは、公害保健係へお問い合わせください。新宿区ホームページでもご案内しています。

相談の流れ

①問診・身体計測

②診察（小児科医）
全身の皮膚の状態の診察や聴診などを行い、相談をお受けします。

子どものスキンケアのコツは…

ぜん息とアレルギーの関係は…

③環境衛生相談（保健衛生監視員）
アレルギー予防には、住まいのダニ対策が重要です。住環境に関する相談もお受けします。

希望する方には、「住まいの環境診断」（家庭を訪問して寝具などのダニアレルゲンを測定）を実施します。
【問合せ】**衛生課環境衛生第二係**（第2分庁舎3階）☎（5273）3845へ。

④栄養相談（栄養士）
⑤保健相談（保健師）

食品衛生監視指導計画（案）にご意見をお寄せください

区では、食品衛生についての監視指導を効率的・効果的に行うため、22年度に重点的に実施する内容を定めた「食品衛生監視指導計画」を策定します。また、区民の皆さんや食品等事業者の方と、食品の安全性に関する情報提供や意見交換を行い、「食の安全」を確保していきます。

皆さんからお寄せいただいたご意見を参考に、今後、計画を策定します。計画（案）の全文は、衛生課・区政情報センター（本庁舎1階）・広聴担当課（本庁舎3階）で配布するほか、新宿区ホームページでご覧いただけます。

●計画の主な内容

▼監視指導の実施体制と関係機関との連携
▼主な監視指導事業…食中毒の発生状況を分析・評価し、食中毒の起きやすい施設を重点的に監視指導します。また、適正な食品表示への対策、食肉の衛生対策、移動飲食店等への対策、大規模小売店の衛生対策等を行います。
▼試験検査実施機関の実施体制
▼立入検査・収去検査…対象施設を重要度別に分類し、年間目標監視回数を定め、立入検査や食品の検査を行います。
▼不利益処分等（営業停止等）
▼食品等事業者による自主的な衛生管理の推進
▼区民・食品等事業者・行政間の情報や意見の交換
▼食品衛生に係る人材の育成と資質の向上

●ご意見の提出

2月26日㈮までに、**衛生課食品保健係**（〒160・0022新宿5―18―21、第2分庁舎3階）☎（5273）3827・FAX（3209）1441へ郵送（必着）・ファックスまたはお持ちください。ご意見には、住所・氏名（法人の場合は法人名）を記入してください。新宿区ホームページでも受け付けています（氏名等の個人情報は公表しません）。

年に1度の健康チェック・無料健康診査（3月分）

■ 対象者・実施場所 ■

区が実施する健診の対象	健診の実施場所（日程等は右記ア～ウ参照）		
	保健センター	区民健康センター	区の委託医療機関
16歳～39歳の方（学校等で健診を受ける機会がある方を除く）（※1）	○	○	
40歳～74歳で新宿区の国民健康保険に加入している方・生活保護を受けている方（※2）	○（64歳まで）	○（※3）	○（※3）
75歳以上の方（※2）		○	○

（※1）健診票は必要ありません。**右記ア・イ**に電話で予約してください。
（※2）健診票をご用意の上、**右記ア～ウ**に電話で予約してください。有効期限が21年12月31日の健診票も、22年3月31日㈬までそのまま使えます。健診票がお手元にない方は、電話で健康推進課健診係☎（5273）4207へ請求してください。
（※3）2月～3月に受診する方は、特定保健指導の対象となった場合でも、特定保健指導は受けられません。

▶新宿区の国民健康保険に加入している40歳～74歳の方には、メタボリックシンドロームに着目した健康診査（特定健診）を実施しています。
▶40歳～74歳で国民健康保険以外の健康保険（健康保険組合・共済組合・協会けんぽ・国民健康保険組合）に加入している方（被扶養者を含む）の特定健診は、各医療保険者が実施します。詳しくは、各医療保険者へお問い合わせください。

■ 健診内容 ■

※診断書は発行しません。

問診、身体・腹囲測定、血圧、尿検査、血液検査ほか。50歳以上の男性で希望する方は、前立腺がん検診（200円）を同時に受診できます。

■3月の日程■

4月の健康診査は16歳～39歳の方が対象です。
日程は「広報しんじゅく」3月5日号でお知らせします。

ア 保健センター（2日制） 保健センター専用健診予約センター☎（3200）1508へ
健診希望日の8日前までに予約（月～金曜日の午前9時～午後6時）

健診と結果説明の2日制。両日とも会場へおいでください。
【日時・会場】**下表**のとおり。時間は午前9時～11時
【結果説明】3～4週間後の指定日に、医師による結果説明と健康相談を実施
【追加検査（土曜日を除く）】骨粗しょう症予防検診（20歳以上の方・300円）

健診会場		牛込保健センター（弁天町50）	四谷保健センター（四谷4－17）	西新宿保健センター（西新宿7－5－8）	落合保健センター（下落合4－6－7）
第1回	健診日	3月2日㈫	3月5日㈮	3月3日㈬	3月11日㈭
	結果説明	3月23日㈫	3月26日㈮	3月24日㈬	4月8日㈭
第2回	健診日	3月16日㈫	3月19日㈮	3月17日㈬	3月25日㈭
	結果説明	4月6日㈫	4月9日㈮	4月14日㈬	4月15日㈭
土曜健診		【会場】牛込保健センター　【健診日】3月6日㈯　【結果説明】3月27日㈯			

イ 区民健康センター ☎（3208）2222へ予約
（新宿7―26―4）　（月～金曜日の午前8時30分～午後5時）

【日時】月～金曜日と3月14日㈰。時間は午前中
【結果通知】3～4週間後に郵送で通知
【追加検査（日曜日を除く）】骨粗しょう症予防検診・がん検診（各検診ごとに曜日を決めて実施・20歳以上の方・有料）

ウ 区の委託医療機関（区内診療所など）

【申込み】健診票に同封の一覧表からご希望の医療機関を選び、直接予約
【結果通知】後日、対面等で通知
【追加検査】がん検診（有料）を実施している医療機関もあります。一覧表でご確認ください。受診には検診票が必要です。お手元にない方は、健康推進課健診係へ請求してください。

【問合せ】**健康推進課健診係**（第2分庁舎分館1階）☎（5273）4207へ。