

11月9日(日)は  
**新宿区長  
選挙**の投票日

期日前投票は  
11月8日(土)までに

# 広報 しんじゅく

「新宿力」で創造する、  
やすらぎとにぎわいのまち

平成26年(2014年)

11・5

第2120号



しんじゅくコール

☎(3209)9999 FAX(3209)9900  
土・日曜日、夜間もご案内 午前8時～午後10時

発行 新宿区 編集 区政情報課 (毎月5・15・25日発行)  
〒160-8484 新宿区歌舞伎町1-4-1 ☎(3209)1111  
ホームページ <http://www.city.shinjuku.lg.jp/>  
携帯電話版 <http://www.city.shinjuku.lg.jp/m/>



携帯電話用二次元コード



## 11月8日はいい歯の日

# 歯と口の健康を守るために

区では、新宿区四谷牛込歯科医師会・新宿区歯科医師会と連携し、年代に合わせた歯科保健事業を実施しています。80歳で自分の歯が20本以上ある「8020(ハチマルニイマル)」を達成するために、定期的な健診や医療機関の受診で、口の中の健康状態を確認しましょう。  
【問合せ】健康推進課健康事業係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3047・FAX(5273)3930へ。



### 大人の歯の健康のために

歯周病は、糖尿病などの生活習慣病にも影響します。生活習慣病を予防するためにも、若いうちから定期的に健診を受けて、歯や歯肉の健康状態をチェックし、早めの対策を心掛けましょう。

#### 歯科健康診査

区の指定歯科医療機関で実施

●区内在住で20歳以上の方は年1回受診できます

年1回、400円の自己負担で受診できます。区が発行する受診票をお持ちになり、区の指定歯科医療機関で受診してください。受診票がお手元にない方は、健康推進課健康事業係へご連絡ください。

※27年3月31日(火)までに20歳になる方も対象です。

※70歳以上の方、生活保護を受けている世帯、平成26年度の住民税が非課税の世帯は無料(非課税の世帯は受診前に非課税であることを確認するための同意書の提出が必要)



### 妊娠中の方の歯の健康のために

妊娠中は歯肉が炎症を起こしやすくなります。また、歯周病にかかっていると低体重児の出産や早産の原因になることもあります。安心して出産を迎えるために、特に症状がない場合でも、安定期(妊娠5~7か月)に歯科健診を受けましょう。

#### 妊婦歯科健康診査

区の指定歯科医療機関で実施

区の指定歯科医療機関で、妊娠中から産後1年までの期間は1回、無料で受診できます。区内在住で妊娠中の方に、母子健康手帳とともに受診票をお渡ししています。受診票がお手元にない方は、健康推進課健康事業係へご連絡ください。

### 高齢や障害等で

### 通院が困難な方の歯の健康のために

歯や口には「食べる」「話す」「呼吸する」「表情をつくる」といった働きがあります。歯や口の働きが低下すると、食べ物や唾液が誤って肺に入り込み、肺炎を起こす場合もあります。高齢や障害等で要介護状態になっても、口腔ケアをすることで、誤えん性肺炎の発症を抑えることができます。

#### 訪問歯科診療ができる歯科医院の紹介

病気や障害等で通院が困難な方には、訪問診療を実施している歯科医院を紹介いたします。健康推進課健康事業係へお問い合わせください。

#### 訪問による個別相談

介護が必要な方などのご自宅を歯科衛生士が訪問し、歯磨きの方法などの相談に応じます。事前に保健センターへご予約ください。

※保健センターの所在地・電話番号は7面「保健だより」に掲載しています。



歯科医師や歯科衛生士がご自宅に伺い、診療や歯磨きの方法等の指導をします

### 子どもの歯の健康のために

幼少期から歯と口の中をしっかりとケアすることが大切です。歯科健診を活用し、歯の病気を事前に予防しましょう。



むし歯予防のためのフッ化物塗布

### 歯と口の健康チェックとフッ化物塗布

区の指定歯科医療機関で実施

3歳児~6歳児は、区の指定歯科医療機関で年2回、無料で受診できます。健康チェック(歯科健診)とともに、歯の質を強くし、むし歯になりにくくする効果がある「フッ化物」を塗布します。

対象の方には、4月末に区から受診票(2回分)を発送しています。受診票がお手元にない方は、健康推進課健康事業係へご連絡ください。

## 歯科講演会

### 創りだそう! 歯と口の健康と美

【日時】11月29日(土)午後1時~3時45分  
(正午開場。入場無料)

【会場】四谷保健センター(三栄町25)

【対象】区内在住・在勤の方、120名

【内容・講師】

●今日からできるお口の健康増進(和泉雄一/東京医科歯科大学歯周病学分野教授)

●元気になるメイク~外観の心理学(かづきれいこ/歯学博士・フェイシャルセラピスト)

【申込み】電話かファックス(4面記載例のとおり記入)で、四谷保健センター☎(3351)5161・FAX(3351)5166へ。先着順。



和泉雄一



かづきれいこ  
(撮影/稲垣純也)

会場では、咀嚼力(噛む力)や肌年齢の測定もできます(正午~午後4時。予約不要)。









★★★★★★ 保健だより各事業の問い合わせ先 ★★★★★★

Table with 2 columns: 事業名 (Health Promotion Course, etc.) and 問い合わせ先 (Phone/Fax numbers and addresses).

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(内科・小児科)】
▶土曜日…午後5時～10時
▶日曜日、祝日…午前9時～午後10時
※受診前に電話でお問い合わせください。

年に1度の健康チェック 無料健康診査

【問合せ】健康推進課健診係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)4207・☎(5273)3930へ。

■ 健診の実施場所
区の委託医療機関(区内診療所など)

■ 対象
▶16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)

▶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
▶75歳以上の方

※40～74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・国民健康保険組合等)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、加入の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 ●身体測定 ●血圧測定
●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)も同時に受診できます。

■ 健診票の送付
受診には「健康診査票」が必要です。
▶75歳以上で23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、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て23年度以降に区の健康診査を受けた方には、5月末までに健診票を発送しています。健診票がお手元になく、健康推進課健診係または保健センターへご連絡ください。

■ 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。お手元になく、健康推進課健診係または保健センターへご連絡ください。

■ 受診方法
健診票に同封の「健康診査・がん検診のご案内」(医療機関の一覧も掲載)をご覧の上、医療機関に直接予約してください。

■ 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。お手元になく、健康推進課健診係または保健センターへご連絡ください。

■ 健診票の送付
受診には「健康診査票」が必要です。
▶75歳以上で23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、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て23年度以降に区の健康診査を受けた方には、5月末までに健診票を発送しています。健診票がお手元になく、健康推進課健診係または保健センターへご連絡ください。

■ 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。お手元になく、健康推進課健診係または保健センターへご連絡ください。

■ 受診方法
健診票に同封の「健康診査・がん検診のご案内」(医療機関の一覧も掲載)をご覧の上、医療機関に直接予約してください。

■ 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。お手元になく、健康推進課健診係または保健センターへご連絡ください。

■ 健診票の送付
受診には「健康診査票」が必要です。
▶75歳以上で23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、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て23年度以降に区の健康診査を受けた方には、5月末までに健診票を発送しています。健診票がお手元になく、健康推進課健診係または保健センターへご連絡ください。

■ 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。お手元になく、健康推進課健診係または保健センターへご連絡ください。

12月の保健だより

保健センターの教室・相談

●母子関係の事業は母子健康手帳をお持ちください。

Table with 5 columns: 事業名, 担当, 日, 時間, 内容. Lists various health services like dental consultations, parenting classes, and seminars.

がん療養相談窓口【担当/健康推進課】
がんの治療・療養、緩和ケアなどの相談をお受けしています。がん患者、家族、医療・福祉関係機関の方が対象です。
【日時】12月27日(土)午前10時～午後2時 【電話相談】☎(3205)3114
【窓口相談】月～金曜日の午前10時～午後4時に☎(3205)3114へ事前予約
【会場】暮らしの保健室(戸山2-33、都営戸山ハイツ33号棟125)

薬物乱用防止キャンペーン

●麻薬や危険ドラッグを根絶
【日時】11月15日(土)午後1時から
【会場】新宿駅東口広場
【内容】リーフレットや啓発グッズの配布、パネル・薬物見本・啓発ポスター展示
【主催】東京都薬物乱用防止推進新宿地区協議会
【問合せ】衛生課環境衛生第一係☎(5273)3841へ。

講演「医師と上手に話す」

【日時】11月27日(木)午後7時～9時
【会場】区役所第2分庁舎分館1階会議室(新宿5-18-21)
【対象】区内在住・在勤・在学の方、45名
【講師】平松類(東大宮総合病院眼科科長)
【申込み】電話で患者の声相談窓口☎(5273)3869(保健予防課内)へ。先着順。

女性の健康づくり出前講座

【日時】12月3日(水)午後6時30分～8時
【会場】柏木地域センター(北新宿2-3-7)
【対象】区内在住・在勤・在学の方、40名。男性も参加できます。
【内容】月経異常、妊娠・出産、更年期障害、女性特有のがんなどを保健師が解説
【申込み】電話で女性の健康支援センターへ。先着順。

ペット防災連続講座

●第2回 過去の災害から学ぶ
【日時】11月15日(土)午後1時30分～3時30分
【対象】区内在住の方、40名
【内容】準備すべきものや動物救護の課題を解説(平井潤子・NPO法人ANICE代表)
【会場】申込み当日直接、戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)へ。先着順。

ぜん息予防アレルギー相談

【日時】12月8日(月)午後1時15分～3時
【会場】四谷保健センター
【対象】区内在住で15歳未満の方ほか、10名
【内容】問診・専門医の診察、保健師・栄養士の相談、衛生相談
【申込み】電話で11月26日(水)までに健康推進課公害保健係☎(5273)3048へ。先着順。

おじいさま・おばあさま学級

【日時】12月4日(木)午後1時30分～4時30分
【対象】もうすぐお孫さんを迎える方、お孫さんのお世話をしている方ほか、20名
【内容】お風呂実習、助産師の講演「今どきの子育て事情等」
【会場】申込み電話で牛込保健センターへ。先着順。

薬物乱用防止キャンペーン

●麻薬や危険ドラッグを根絶
【日時】11月15日(土)午後1時から
【会場】新宿駅東口広場
【内容】リーフレットや啓発グッズの配布、パネル・薬物見本・啓発ポスター展示
【主催】東京都薬物乱用防止推進新宿地区協議会
【問合せ】衛生課環境衛生第一係☎(5273)3841へ。

講演「医師と上手に話す」

【日時】11月27日(木)午後7時～9時
【会場】区役所第2分庁舎分館1階会議室(新宿5-18-21)
【対象】区内在住・在勤・在学の方、45名
【講師】平松類(東大宮総合病院眼科科長)
【申込み】電話で患者の声相談窓口☎(5273)3869(保健予防課内)へ。先着順。

女性の健康づくり出前講座

【日時】12月3日(水)午後6時30分～8時
【会場】柏木地域センター(北新宿2-3-7)
【対象】区内在住・在勤・在学の方、40名。男性も参加できます。
【内容】月経異常、妊娠・出産、更年期障害、女性特有のがんなどを保健師が解説
【申込み】電話で女性の健康支援センターへ。先着順。

# 新宿区長 選挙



投票日は  
11月9日(日)  
午前7時  
～午後8時

投票日当日に投票  
所に行けない方は、  
「期日前投票」がで  
きます。  
投票日当日とは異  
なり、いずれの期日前  
投票所でも投票でき  
ます。  
【期日前投票の日時】  
11月8日(土)まで、午前  
8時30分～午後8時

【期日前投票所】  
▼区役所第1分庁舎  
1階ロビー  
▼各特別出張所(10か  
所)  
【問合せ】区選挙管理  
委員会事務局(第1分  
庁舎3階) ☎(5273  
3)3740・FAX(52  
73)5230へ。

## 手洗い・マスクと予防接種で

# インフルエンザを予防しましょう

## インフルエンザとは

どのように感染する?

インフルエンザは、インフル  
エンザウイルスを原因とする  
感染症です。感染した人の咳や  
くしゃみなどの飛沫(ひまつ)を  
吸い込んだり(飛沫感染)、ウ  
イルスが付いたドアノブ・テ  
ィーブル・スイッチなどを触った手  
を介して、口や目などの粘膜に  
飛沫が付着(接触感染)するこ  
とで感染します。

## 風邪との違い

風邪の症状は、発熱・鼻水・く  
しゃみ・咳などが中心です。  
インフルエンザは風邪の症  
状に加え、38度以上の発熱や頭  
痛、関節痛・筋肉痛などの全身  
症状が強く出ることが特徴で  
す。気管支炎や肺炎などを併発  
し、重症化することもあります。



高齢者や乳幼児、慢性的病気を  
持つ方、妊娠中の方は、重症  
化に注意が必要です。

## インフルエンザを 予防するには

### 小まめな手洗い・うがい

帰宅したときや食事前など、  
小まめに手を洗い、手を介した  
感染を防ぎましょう。

また、十分にうがいをし、  
喉の乾燥を防ぎましょう。

### 人込みではマスクを

インフルエンザが流行して  
いるときは、人込みや繁華街へ  
の外出は控えましょう。

また、外出して人込みに入る  
可能性があるときはマスクを  
着用し、感染の機会を減らしま  
しょう。

### 栄養と休養を取る

体力を保つためには、規則的  
で栄養バランスの取れた食事は  
欠かせません。3食きちんと  
食べ、偏食しないようにしましょう。  
また、睡眠や十分な休養  
で体の抵抗力を高めましょう。

### 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、喉の粘膜を  
守る機能が低下し、インフルエ  
ンザにかかりやすくなります。

乾燥しやすい室内では加湿器な  
どを使い、適切な湿度(50%～60  
%)を保つようにしましょう。

### 予防接種を受ける

インフルエンザワクチン接  
種の効果が出るのは、接種後、  
約2週間たつてからです。イン  
フルエンザの流行は12月中旬  
～3月上旬なので、予防接種は  
なるべく11月中旬に受けましょ  
う。ワクチン接種の効果は、約  
5か月持続します。

区では、65歳以上の方と13歳  
未満の方を対象に、予防接種を  
実施しています(13歳以上65歳  
未満で生活保護を受けている  
方等も対象)。区が発行する予  
診票をお持ちの上、区の指定医  
療機関で接種してください。詳  
しくは、保健予防課予防係へお  
問い合わせください。

体力を保つためには、規則的  
で栄養バランスの取れた食事は  
欠かせません。3食きちんと  
食べ、偏食しないようにしましょう。  
また、睡眠や十分な休養  
で体の抵抗力を高めましょう。

## インフルエンザに かかったら

### 休養と水分の摂取

感染を拡大させないために  
も、無理して職場や学校に行く  
ことは控えましょう。十分な休  
息と睡眠、脱水予防の水分摂取  
を心掛けましょう。

## 早めの受診

抗インフルエンザウイルス薬  
を「発症から48時間以内」に服  
用すると、発熱の期間が1～2  
日間短縮され、周囲へのウイル  
スの排出量も減少します。

悪寒がしたり、熱が出始めた  
ことに気付いたら、早めに医療  
機関で診察を受けましょう。咳  
等の症状がある場合は、必ずマ  
スクを着用して受診しましょう。

### 「咳エチケット」を守る

周囲の人に感染させないよ  
う、症状のある間はマスクを着  
用しましょう。

咳やくしゃみをするときは、  
周囲の人からなるべく1m以  
上離れ、ティッシュなどで口と  
鼻を押さえる「咳エチケット」  
を守りましょう。

### 【問合せ】▼症状などの健康 相談：保健予防課保健相談 係 ☎(5273)3862、

▼予防接種のこと：保健予  
防課予防係 ☎(5273)3  
859(いずれも第2分庁  
舎分館1階) FAX(5273)  
3820へ。



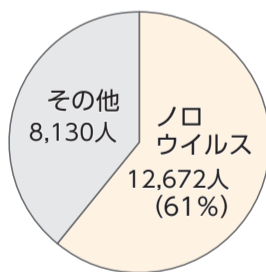
# 冬でも食中毒は起こります ノロウイルスにご注意を

ノロウイルスは、冬に多発する食中毒や感染性胃腸  
炎の原因となるウイルスです。感染力が非常に強く、  
ごく少量でも手指や食品等を通して口から体内に入  
り込み、感染します。

感染すると腸管内で増殖し、おう吐・下痢・腹痛等の  
症状を起こします。ノロウイルスによる食中毒を事前  
に予防し、感染の拡大を防ぎましょう。

【問合せ】衛生課食品保健係(第2分庁舎3階) ☎(5273)  
3827・FAX(3209)1441へ。

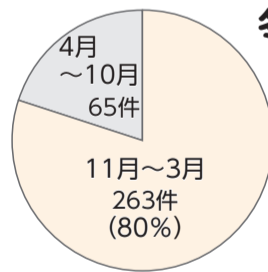
## ノロウイルスは



## 食中毒の患者数で 第1位!

原因別の  
食中毒患者数  
(平成25年・全国)

## 冬場に多い!



ノロウイルスが  
原因の食中毒の  
発生時期  
(平成25年・全国)

## 食品からの感染予防

### ◎貝には特にご注意を

ノロウイルスは、85℃～90℃で90  
秒以上加熱することで死滅します。二  
枚貝(カキ、シジミ等)の生食は控え、中  
心部までよく加熱して食べましょう。

また、二枚  
貝の調理に使  
用した器具類  
は、十分に洗  
浄・消毒しま  
しょう。



## 食品以外の感染経路にもご注意ください

### 手洗いは石けんを十分に泡立ててから

排便後の手洗いが不十分だと、トイレのドアノブなど  
を介してノロウイルスに感染することがあります。

トイレの後や調理の前には、よく手を洗いましょう。石  
けんと流水で十分にこすり、2回洗うことが大切です。

### 特に念入りに!

- 指先
- 指の間
- 爪の間
- 親指の周り
- 手のしわ



### 家庭では塩素系漂白剤を使って消毒

おう吐物・排せつ物の拭き残しが乾燥した結果、ウ  
イルスが空気中を漂い、感染することもあります。  
ノロウイルスには、消毒用アルコールはあまり効果  
がありません。

おう吐物・排せつ物の消毒  
には、塩素系漂白剤(原液濃度  
6%)50mlを水3ℓで薄めて、  
調理器具等の消毒には、塩素  
系漂白剤10mlを水3ℓで薄  
めて使用しましょう。

