

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



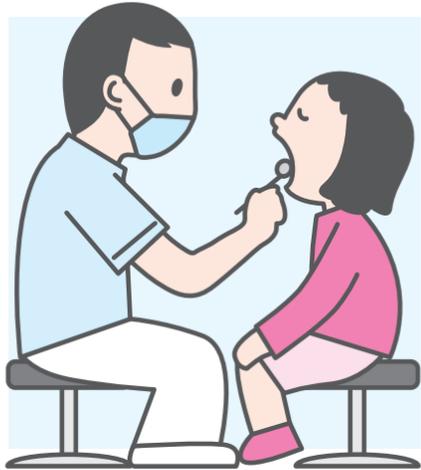
しんじゅくコール

☎(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/>



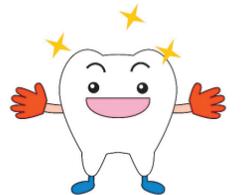
携帯電話用二次元コード



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)。



産業振興会議

【日時】11月18日(火)午後3時から
【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、BIZ新宿(区立産業会館、西新宿6-8-2)へ。
【問合せ】産業振興課産業振興係 ☎(3344)0701へ。

自治基本条例検証会議

【日時】11月18日(火)午後6時〜8時
【会場・申込み】傍聴を希望する方は当日直接、区役所第1分庁舎6階人材育成センターへ。
【問合せ】企画政策課(本庁舎3階) ☎(5273)3502へ。



募集

特別区立幼稚園

妊娠出産休暇・育児休業補助教員採用候補者登録者

【職種】臨時的任用教員(幼稚園)
【勤務場所】23区の区立幼稚園(大田区を除く)
【対象】幼稚園教諭普通免許状をお持ちで国・公・私立幼稚園の正規任用教員(23区の区立幼稚園臨時任用教員は含むが非常勤講師は含まない)として1年以上の経験があり、昭和29年4月2日以降に生まれた方

【選考】書類・面接(面接は新規応募者と区立幼稚園の臨時的任用教員として最近5年間に勤務実績のない方が対象)
【申込み】所定の書類をお持ちの上、12月1日(月)2日(火)に本人が直接、特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課採用選考担当(〒102-0072千代田区飯田橋3-5-11、東京区政会館17階) ☎(5210)9894へ。登録更新者で過去5年間に区立幼稚園の臨時的任

用教員として勤務実績がある方は、11月21日(金)(消印有効)まで郵送でも受け付けます。詳しくは、同事務組合ホームページ http://www.tokyo23city.or.jp/ でご案内しています。募集案内は区教育指導課(本庁舎4階)でも配布しています。



食へ歩き・飲み歩きイベント

●四谷荒木町と周辺で28の参加店が、500円または千円のメニューを提供します。各店舗での現金精算で、事前販売のチケットやフリーパスはありません。

ミシラン2014

※夜間の開催・酒類提供のため、20歳未満は参加できません。
【日時】11月13日(木)・14日(金)午後6時〜11時
【共催】杉大門通り商店街人気会
【後援】新宿区
【主催・問合せ】荒木町商店会 ☎(3358)9339へ。参加店等詳しくは、ホームページ http://www.arakicho.com/index.html で案内しています。

復興まちづくりセミナー

●コミュニティ形成の視点から被災地の応急仮設住宅を評価
【日時】11月21日(金)午後6時30分〜8時30分
【会場】新宿NPO協働推進センター(高田馬場4-36-12)
【内容】東日本大震災の被災地で建設された高齢者向け支援施設や商店を備えた仮設住宅団地など「仮設まちづくり」の課題と、首都直下地震への備え(講師は大月敏雄・東京大学大学院建築学専攻教授、濱田甚三郎・NPO法人復興まちづくり研究所理事長)
【費用】500円(資料代)

【後援】新宿区
【主催・申込み】電話かファックス(4面記載例のとおり記入)でNPO法人復興まちづくり研究所 ☎(908)6475・☎(6908)6476へ。先着40名。
【四谷ひろばパソコン教室】
【日時・内容】A 初めてのインターネット&メール:12月1日〜22日の月曜日
B インターネット活用:12月3日〜24日の水曜日
いずれも午後1時〜3時、全4回
【対象】パソコンで日本語入力がある程度できる方、各15名
【費用】5千500円(教材費を含む)
【会場・申込み】往復はがきに4面記載例のほか開催月(12月)、希望講座(A・Bの別)を記入し、11月15日(必着)までに四谷ひろば「パソコン教室」係(〒160-0004四谷4-20)へ。先着順。申し込みが3名に満たないときは中止します。

警視庁「110番の日」の集い

【日時】27年1月10日(土)午後2時〜4時
【会場】なかのZEROホール(中野区中野2-9-7)
【出演】小林星蘭(タレント)・子役、警視庁音楽隊ほか
【申込み】往復はがきに希望者全員について4面記載例のほか年齢と性別を記入し、11月10日(月)30日(日)(消印有効)に警視庁通信指令本部「110番の日」事務局S J係(〒100-8929千代田区霞が関2-1-1) ☎(3581)4321へ。はがき1枚に6名まで記入可。詳しくは警視庁ホームページ http://www.keishicho.metro.tokyo.jp/ でご案内しています。

ヤミ金融被害防止

合同キャンペーン

被害の未然防止と悪質業者の排除を目的に、東京都・神奈川県・千葉県・埼玉県が合同で実施します。
【日時】11月18日(火)午前11時30分〜午後5時
【内容】法律相談、家計相談、パネル展示ほか
【参加機関】警視庁、日本貸金業協会ほか
【会場・申込み】当日直接、新宿駅西口広場イベントコーナーへ。
【問合せ】東京都産業労働局貸金業対策課 ☎(5320)4727へ。
大井競馬
東京メトロポリタンウィーク
●23区の魅力を発信
新宿区にちなんだレースは、11月25日(火)に開催します。
【日時】11月24日(休)〜28日(金)午後2時20分開門(24日は午前11時30分開門)
【会場】大井競馬場(品川区勝島2-1-2)
【内容】講座「高経年マンションへの対応」大規模修繕トータルアドバイザー方式の活用、グループ討議
【後援】新宿区
【主催・申込み】はがきかファックス(4面記載例のとおり記入)で、11月13日(必着)までに東京マンション管理士事務所協会事務局(〒160-0022新宿5-12-15) ☎(6319)4366へ。先着順。

【内容】23区にちなんだレース、23区の名産品販売とPRブースほか
【費用】100円(入場料。15歳未満は無料)
※11月24日(休)は入場無料です。
【問合せ】特別区競馬組合競馬事務局 ☎(3763)2151へ。
詳しくは同組合ホームページ http://www.tokyocitykeiba.com/ で案内しています。
※20歳未満は保護者の同伴が必要ですが(勝馬投票券は購入できません)。
大井競馬
東京メトロポリタンウィーク
●23区の魅力を発信
新宿区にちなんだレースは、11月25日(火)に開催します。
【日時】11月24日(休)〜28日(金)午後2時20分開門(24日は午前11時30分開門)
【会場】大井競馬場(品川区勝島2-1-2)
【内容】講座「高経年マンションへの対応」大規模修繕トータルアドバイザー方式の活用、グループ討議
【後援】新宿区
【主催・申込み】はがきかファックス(4面記載例のとおり記入)で、11月13日(必着)までに東京マンション管理士事務所協会事務局(〒160-0022新宿5-12-15) ☎(6319)4366へ。先着順。

【内容】講座「高経年マンションへの対応」大規模修繕トータルアドバイザー方式の活用、グループ討議
【後援】新宿区
【主催・申込み】はがきかファックス(4面記載例のとおり記入)で、11月13日(必着)までに東京マンション管理士事務所協会事務局(〒160-0022新宿5-12-15) ☎(6319)4366へ。先着順。

【日時・内容】①タブレット体験講習:11月23日・30日・12月14日の日曜日午後1時〜2時30分(3日とも同じ内容)、②タブレット使いこなし講習:11月23日〜12月21日の日曜日午後3時30分〜5時または11月26日〜12月24日の水曜日午後7時〜8時30分(各全5回)、③簡単年賀理組合役員・区分所有者等、30名

Table with 2 columns: 10月の新宿区の人口 (1日現在) and 1日現在 (増減は前月比). Rows include 住民基本台帳人口, 世帯数, 日本人, 外国人, 人口計, 男, 女.

区民のひろば
¥費用・申し込み・お問い合わせ
掲載行事は区の主催ではありません。日時・会場等は予定です。各主催者に内容をよく確認の上、ご参加ください。
【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064へ。
★催し・講座★
◆糖尿病公開講座 11月15日(土)午後1時〜4時、東京女子医科大学弥生記念講堂(河田町)で。特別講演「日本型食生活(和食)で健康と長寿を」ほか。¥無料。
◆秋の住宅デー 11月16日(日)午前10時〜午後3時、百人町ふれあい公園で。住宅相談、包丁研ぎ・まな板削り(各300円)ほか。¥入場無料(模擬店は有料)。
◆アトピーフォーラムin東京2014 11月24日(休)午後1時〜4時30分、牛込簞笥区民ホールで。アトピー患者の会・アトピーフリーCOMの10周年記念。安保徹さん(医学博士)の講演会とパネルディスカッション。¥1,500円。
★サークル紹介・会員募集★
◆英会話 毎週火曜日午前10時〜11時30分、大久保地域センターで。中・高年対象。外国人講師が指導。¥月5,000円。
◆俳句 毎月第2・第3土曜日午後1時〜4時、戸塚地域センターで。初心者歓迎。添削指導あり。¥1回1,500円。
◆朗読 毎月第2火曜日午後2時〜4時、若松地域センターで。世界の民話や小説などを朗読。講師の指導あり。¥月2,500円。
◆民謡 毎月第1・第2・第4土曜日午後1時〜3時、戸山シニア活動館で。尺八と三味線の伴奏。講師の指導あり。¥入会金1,000円・月2,500円。
◆カラオケ 毎月第2・第4金曜日午後1時30分〜3時30分、中町地域交流館で。講師の指導あり。¥月1,000円。
◆バイオリン 月2回土曜日午前9時〜12時、若松地域センターで。¥入会金2,000円・月4,000円。
◆囲碁 月4回火曜日または水曜日午後1時〜2時30分、西新宿1丁目で。20歳以上の初心者対象。¥1回500円。
◆韓国家庭料理 毎月第1土曜日午前9時30分〜12時、大久保地域センターで。家庭料理とお菓子作り。¥入会金1,000円・月2,500円。
◆健康体操 原則として毎週金曜日午前9時45分〜11時15分、国立健康・栄養研究所(戸山1)で。脳と筋肉を刺激する体操とストレッチ。60歳以上対象。¥月4,000円。
◆野口体操 月3回月曜日午前10時〜12時、戸塚地域センターで。重力に身を任せた柔らかい動きの体操。区内在住の方対象。講師の指導あり。見学可。¥入会金1,000円・月5,000円。

★★★★★★ 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。

■ 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。

【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。

■ 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。

■ 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。

【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。

■ 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。

■ 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。

【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。

■ 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。

■ 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。

【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。

■ 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。

■ 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。

【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。

■ 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。

■ 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。

【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。

■ 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

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。

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。

【問合せ】衛生課管理係 ☎(5273)3148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 ☎(5273)3869

(保健予防課内)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)3148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。

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。

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
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。

予防接種を受ける

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。

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

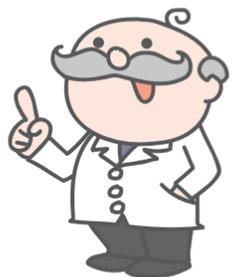
周囲の人に感染させないよ
う、症状のある間はマスクを着
用しましょう。

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。

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。



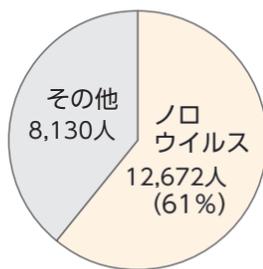
冬でも食中毒は起こります ノロウイルスにご注意を

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。

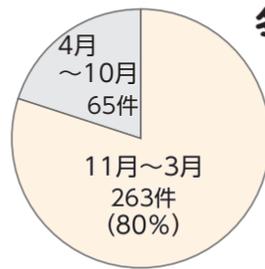
ノロウイルスは



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。

