

# 健康寿命を延ばそう 健康づくり行動計画 中間の見直しを行いました

区では、平成24年～29年度を計画期間とした「健康づくり行動計画」を23年度に策定し、「生活習慣病の予防」「がん対策の推進」「こころの健康づくり」「女性の健康支援」「食育の推進」の5つの大目標を掲げ、総合的に健康施策を推進しています。

26年度には、計画の進捗状況や達成度について協議・評価の上、中間の見直しを行いました。見直しの内容は、健康推進課や保健センターで閲覧できるほか、新宿区ホームページでご覧いただけます。

【問合せ】健康推進課健康企画係（〒160-0022新宿5-18-21、第2分庁舎分館1階）☎(5273)3494・☎(5273)3930へ。

## 糖尿病対策を重点的に 取り組みます

### 高血糖者に対し医療機関への受診勧奨、 医療連携の推進等を新たに実施します

糖尿病は、代表的な生活習慣病の1つで、自覚症状がないまま高血糖状態を放置すると、失明の危険や人工透析が必要となることがあり、脳梗塞や心筋梗塞なども誘発します。また、歯周病にもなりやすく、歯周病の悪化が糖尿病の悪化を招くなど、さまざまな合併症を引き起こし、生活の質（QOL）を大きく低下させます。

今回の見直しを受け、区は、さまざまな機会に糖尿病予防のための普及啓発を行い、食生活改善や適切な運動習慣が日常的に取り入れられるよう環境整備を進めていきます。

## 一人ひとりの健康づくりが大切です

食事や運動、睡眠に気を配り、より良い生活習慣を積み重ねることが、生活習慣病の予防や重症化を防ぎます。できることから少しずつ始めましょう。

### ●もう一皿野菜を食べよう

野菜は、日ごろの体調を整えるだけでなく、糖尿病などの生活習慣病を予防する働きがあります。1日に350g（小鉢5皿分）を目標に野菜を食べましょう。



### ●あと10分多く歩こう

体を動かすことは、生活習慣病のほか、うつ、認知症などの予防につながります。エレベーターでなく階段を使ったり、通勤や買い物で今より10分多く歩くなど、体を動かすことを心掛けましょう。

## 健康づくり行動計画推進協議会 区民委員を募集

公募区民、学識経験者、医師等で構成し、「健康づくり行動計画」の進捗状況や達成度を評価します。

【対象】区内在住で申し込み現在20歳以上の方、2名  
【任期】6月～30年3月

【謝礼】協議会(年2回程度)に出席の都度、1万円

【申込み】「健康寿命を延ばすための取り組みについて」をテーマとした作文(800字程度)に住所・氏名・年齢・電話番号・職歴を記入し、6月1日(月)までに健康推進課健康企画係へ郵送(必着)またはお持ちください。

※選考結果は6月中旬までに応募者全員にお知らせします。作文は返却しませんが、選考以外には使用しません。

## お子さんの予防接種を忘れずに

### 計画的に接種してお子さんを感染症から守りましょう

27年度に区が実施するお子さんの予防接種は、下表のとおりです。

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(事前に予約が必要な場合があります)。

【問合せ】保健予防課予防係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3859・☎(5273)3820へ。

### 幼稚園・保育園・子ども園等の年長児は MR(麻しん・風しん混合)の接種対象です

麻しん(はしか)は感染力が非常に強く、発病すると高熱が続く、時には重い後遺症が残る重大な感染症です。幼稚園・保育園・子ども園等の年長児に相当する年齢の方には、3月30日に予診票を発送しました。早めに接種しましょう。

### 27年度に区が実施している子どもの予防接種

#### ●定期接種(無料)

予防接種名	接種回数	接種対象年齢
ヒブ	接種開始時期により異なります	生後2か月～5歳未満
小児用肺炎球菌		
B C G(結核)	1回	生後1歳未満(標準接種時期は生後5～8か月未満)
DPT-IPV(ジフテリア・百日咳・破傷風・不活化ポリオ4種混合)	4回	生後3か月～7歳6か月未満(原則として平成24年8月以降生まれ)
IPV(不活化ポリオ)	4回	生後3か月～7歳6か月未満(原則として平成24年7月以前生まれ) ※接種を完了していない方は、必要に応じて4種混合ワクチンを接種できます。詳しくは、お問い合わせください。
DPT(ジフテリア・百日咳・破傷風3種混合)	4回	
D T(ジフテリア・破傷風2種混合)	1回	11歳～13歳未満
MR(麻しん・風しん混合)1期	1回	1歳～2歳未満
MR(麻しん・風しん混合)2期	1回	平成21年4月2日～22年4月1日生まれ(幼稚園・保育園・子ども園等の年長児相当年齢)
日本脳炎 1期 ★	3回	生後6か月～7歳6か月未満(標準接種時期は3歳から)
日本脳炎 2期 ★	1回	9歳～13歳未満(標準接種時期は9歳から)
子宮頸がん予防	3回	小学6年生～高校1年生相当年齢の女子 ※積極的に接種をお勧めしていません。詳しくは、お問い合わせください。
水痘(水ぼうそう)	2回	1歳～3歳未満(水痘にかかった方は対象外) ※すでに任意接種を受けたことがある方は、その分を除いた回数対象。

★平成7年4月2日～19年4月1日生まれで日本脳炎の予防接種が完了していない方は、20歳になるまでの間、不足分を無料で接種できます。また、平成19年4月2日～21年10月1日生まれで7歳6か月までに1期の接種が完了していない方は、9歳～13歳未満の間、1期不足分を無料で接種できます。希望する方は、お問い合わせください。

#### ●任意接種(一部自己負担)

予防接種名	接種回数	接種対象年齢
おたふくかぜ	1回	1歳～小学校就学前(6歳に達する日以後の最初の3月31日まで)。自己負担は1回3,000円

## 特殊眼鏡・コンタクトレンズの 購入費用を助成

●白内障の眼内レンズが入れられなかった方へ  
老人性白内障による水晶体摘出手術を受け、身体上の理由で眼内レンズが入れられなかった方に、必要となった特殊眼鏡等の購入費用を助成します。

【対象】区内在住で医療保険に加入し、手術月に65歳以上で、次の全てに該当する方  
▼術後5年以内、▼所得が所得基準額(左表)以下、▼ほかに特殊眼鏡等の交付を受けていない  
【助成額】術後に購入した特殊眼鏡などの費用(限度額あり)  
【必要書類】所定の申請書、医療機関の意見書、特殊眼鏡等の領収書、本人名義の口座の分かるもの、印鑑(所得を証明する書類が必要な場合があります)  
【申請・問合せ】高齢者医療担当課高齢者医療係  
(本庁舎4階)☎(527)34562へ。

※扶養親族が1人増すごとに38万円を加算

扶養親族	所得基準額
0人	257万2千円
1人	305万2千円
2人	343万2千円

【検査内容】H I V(エイズ)・梅毒・クラミジア  
【会場(申込み)】当日直接、新宿都税事務所1階・新宿区保健所検診会場(西新宿7-5-8)へ。先着50名。  
【問合せ】保健予防課予防係(第2分庁舎分館1階)☎(527)33859へ。

【日時】▼検査：5月21日(木)、▼結果：28日(木)、いずれも受け付けは午後6時～7時。外国語での検査はできません。結果は口頭でお知らせし、証明書等は発行しません。  
【四谷ひろばパソコン教室】  
【日時】▼A 初めてのパソコン：6月5日～26日の金曜日、▼B インターネット活用：6月2日～23日の火曜日、いずれも午後1時～3時、全4回  
【対象】Aはパソコンが初めての方、Bは日本語入力がある程度できる方、各先着15名  
【費用】5,500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(6月)と希望講座(A・Bの別)を記入し、5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。申し込みが3名未満のときは中止。  
【問合せ】四谷ひろば運営協議会・香村☎090(5195)9153(午後5時～10時)へ。

★ 自転車盗まれる被害が急増！ 路上駐輪や無施錠の自転車が狙われています 買い物など短時間でも路上に放置せず 確実に施錠しましょう ★