

9月は健康増進普及月間

# からだにいいことはじめよう

## 野菜もう一皿 運動あと10分

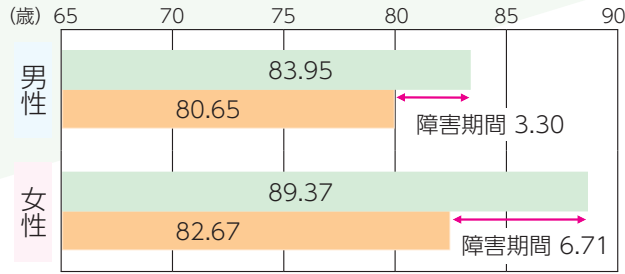
9月は、生活習慣病や運動・食事などの生活習慣を改善することの大切さを再認識し、健康づくりを進めるための「健康増進普及月間」です。生涯にわたり、心身ともに健康に暮らし続けるために、自分に合った健康づくりを始めましょう。

今回は新宿区民の健康に関する統計等から健康づくりを考えます。  
【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3047・FAX(5273)3930へ。

### 新宿区民の65歳健康寿命

65歳健康寿命とは、65歳の人介護や支援を必要とせず過ごせる期間のこと、65歳の人の平均余命との差を障害期間としています。

超高齢社会を迎えた今、平均余命だけでなく、健康寿命を延ばすことが重要です。いつまでも生き生きと生活できるように、健康づくりに取り組んで健康寿命を延ばしましょう。



■65歳の平均余命(65歳の人何歳まで生きるかを示したもの)  
■65歳健康寿命(要支援1以上を障害期間と規定し算定したもの)  
※各数値は小数点以下第3位を四捨五入 【出典】東京都福祉保健局

## ライフステージ(年齢・性別)に応じた健康づくりを

死亡原因や要介護の原因からみて、年齢や性別に応じた健康づくりを進めることが大切です。区では、年代別に健康づくりを周知するロゴマーク(下記)を作り、区民の皆さんの健康づくりを応援しています。

食事や運動など日々の過ごし方で、健康寿命を延ばすことができます。ご自身に合った健康づくりを実践してみてください。

●**青壮年期は…**生活習慣病予防のために、食事は1日に350g以上の野菜(小鉢5皿分に相当)を食べることが推奨されています。平均的な日本人は、あと1皿これに足りません。

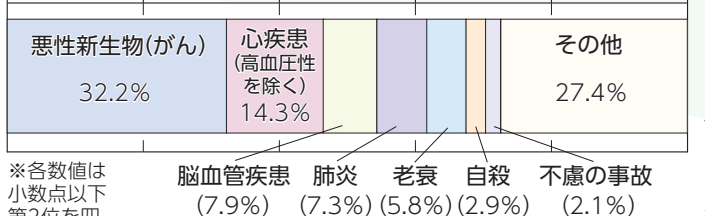
運動は、1日当たり男性で約9,000歩、女性で約8,000歩相当の歩行が目標です。平均的な日本人の歩数から考えると足りないのはあと1,000歩で、時間にして10分程度です。

●**高齢期は…**元気でいきいきとした生活を続けるためには、筋力や心身の活力を維持することが大切です。筋肉を作る肉や魚などのタンパク質等も摂り入れながら、バランスの良い食事を摂るように心掛けましょう。

また、適度な運動は呼吸や心臓などの循環器によい影響を与え、認知症の予防にも有効です。あちこち出かけて日常の運動量を増やしましょう。



### 新宿区民の死亡原因



※各数値は小数点以下第2位を四捨五入 【出典】東京都福祉保健局「人口動態統計平成26年」

### 新宿区民が要介護になる原因

介護が必要になった原因は、男性は「脳血管疾患」「高齢による衰弱」、女性は「骨折・転倒」「関節の病気」「高齢による衰弱」が上位を占めています(「平成26年度 新宿区高齢者の保健と福祉に関する調査報告書」より)。

健康で活動的な高齢期を迎えるためにも、男性は生活習慣病対策、女性は丈夫な骨作りと筋力の維持向上に若いうちから取り組むことが大切です。

## マイナンバーカードを申請した方へ 交付通知書が届いたら 予約の上 受け取りにおいでください

【問合せ】戸籍住民課住民記録係(本庁舎1階)  
☎(5273)3601・FAX(3209)1728へ。



マイナンバーカード  
マイナチャーム

**交付通知書は申請からおおむね1か月でお送りします**

マイナンバーカード(個人番号カード)は、地方公共団体情報システム機構(J-LIS)が交付申請を受け、カードを一括して作成し、各区市町村に納品します。区ではカードを交付する準備が整い次第、「交付通知書」を順次お送りしています。

これまでマイナンバーカードの申請が集中していたことや、J-LISのシステム障害により、交付通知書をお送りするまでに時間を要していました。現在は申請からおおむね1か月で交付通知書をお送りできるようになりました。

**マイナンバーカードの受け取りには予約が必要です**

マイナンバーカードは、戸籍住民課住民記録係(本庁舎1階)のほか、特別出張所でも受け取れます。交付通知書に同封の案内に従い、マイナンバーカードの受け取り場所・日時を予約の上、受け取りにおいでください。

## がけや地下室・半地下室のある建物の安全確認を

集中豪雨のとき地下室・半地下室は危険です  
地下室等は避け、安全な場所に避難してください。

これからの季節、台風・集中豪雨などは、がけ等に大きな被害を及ぼすことが予想されます。日ごろから点検対策し、いざというときに備えましょう。

区では、擁壁等の所有者に改修・新設の際の工事費を助成しています。また、改修を検討する場合にアドバイザーをコンサルタントも派遣しています。

### ご自宅の周囲のがけ・擁壁の点検を

- 擁壁や擁壁の上部から水がしみ出していないか
- 樹木の根やツタなどが擁壁に悪い影響を与えていませんか
- 擁壁に膨らみが見られませんか
- 擁壁の亀裂や、ブロック等の目地に沿った亀裂が見られませんか
- 水抜き穴(排水パイプ)はありますか
- 地盤が沈下していませんか

## 平日受け取れない方へ 下記日程でもカードを受け取れます

【開設場所】本庁舎1階2番窓口  
※特別出張所には開設しません。

**毎月第4日曜日に交付窓口を開設**

【開設日時】8月28日、9月25日、10月23日、11月27日、12月25日の日曜日午前9時～午後5時(受け付けは午後4時まで)

**9月11日に臨時交付窓口を開設**

【開設日時】9月11日(日)午前9時～午後5時(受け付けは午後4時まで)

## エレベーターの 防災対策改修費用に最大46万円を助成します

助成の要件や手続きの方法等詳しくは、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。

【対象となるエレベーター】多くの人が利用する用途(ホテル・共同住宅等)で、床面積が千㎡以上・地上3階建て以上等一定の要件を満たす建築物に設置されたエレベーター

【助成対象者】エレベーターが設置されている建築物の所有者等で一定の要件に該当する個人・法人

【助成対象工事】次の全ての防災対策を行う改修工事(一部が対策済みの場合は、残る全ての改修工事)

- ▼P波感知型地震時管制運転装置の設置
- ▼主要機器の耐震補強措置(A14)
- ▼戸開走行保護装置の設置

【助成金額】防災対策改修工事費×23%×3分の2(上限46万円)

【問合せ】建築指導課構造設備担当(本庁舎8階) ☎(5273)3745へ。