

この冬も、インフルエンザに 負けないために

予防には手洗い・マスクと予防接種

インフルエンザとは

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・くしゃみなどの飛沫(ひまつ)を吸い込んだり(飛沫感染)、ウイルスのついたドアノブ・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。

●どのような症状がでる?

風邪との違いは?

インフルエンザは、発熱・鼻水・くしゃみ・咳など風邪の症状に加え、38度以上の発熱や頭痛・関節痛・筋肉痛など、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。

特に高齢者や乳幼児、慢性の持病をお持ちの方や妊娠中の方は重症化に注意が必要です。

インフルエンザの予防

●小まめに手洗い・うがいを

帰宅時や食事前など、小まめに手を洗い、手を介した接触感染を防ぎましょう。また、うがいで、喉の乾燥を防ぎましょう。



●人混みではマスクを

外出して人混みに入る可能性があるときはマスクを着用し、感染のリスクを減らしましょう。

●栄養と休養を取ろう

規則的で栄養バランスの取れた食事は体力保持には欠かせません。また、睡眠や十分な休養を取り、体の抵抗力を高めましょう。

●適度な湿度を保とう

空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って、適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。

●予防接種を受けよう

インフルエンザワクチン接種の効果は、接種してから約2週間後にあらわれ、約5か月間持続します。インフルエンザの流行は通常、12月下旬~3月頃です。予防接種は12月中旬までに受

【問合せ】▼症状などの健康相談：保健予防課保健相談係 ☎(5273)3862、▼予防接種について：保健予防課予防係 ☎(5273)3859 (いずれも第2分庁舎分館1階)へ。

●区では予防接種に掛かる費用

の一部を公費で負担しています。対象の方へは9月末に予防票をお送りしました。予防票をお持ちの上、区の指定医療機関で接種してください。

インフルエンザにかかったら

●休養と水分摂取を

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。十分な休養と睡眠を取り、脱水予防のために水分摂取を心がけましょう。

●早めに受診しよう

抗インフルエンザウイルス薬は、症状の重症化を防ぐ効果があります。38度以上の発熱や頭痛・関節痛・筋肉痛等に気付いたら、医療機関を早めに受診し治療を受けましょう。受診の際は必ずマスクを着用しましょう。

●「咳エチケット」を守ろう

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。

特殊眼鏡・コンタクトレンズの購入費用を助成します

●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(下表)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(高齢者医療担当課で配布)、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) ☎(5273)4562へ。

扶養親族	所得基準額	※扶養親族が1人増すごとに38万円を加算
0人	257万2千円	
1人	305万2千円	
2人	343万2千円	

審議会

情報公開・個人情報保護審議会

審議会

【日時】11月10日(木)午後2時~4時
【会場】申込み 傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎6階第3委員会室へ。

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064へ。

総合教育会議

【日時】11月16日(水)午前10時~12時
【会場】申込み 傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎6階第4委員会室へ。

【問合せ】総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)3505へ。

民泊問題対応検討会議

【日時】11月18日(金)午前10時~12時
【会場】申込み 傍聴を希望する方は当日直接、区役所本庁舎5階大会議室へ。

【問合せ】衛生課環境衛生第一係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3841へ。

しんじゆく情報局

講演会「老人漂流社会・終のすみかは東京にありますか」

●地域に「つながり」を持って生きる
【日時】11月12日(土)午後2時~4時30分
【会場】四谷地域センター(内藤町87)

【対象】区内在住の方、100名
【内容】無縁社会、老人漂流社会の取材を通して、今後を考える(講師は板垣淑子/NHK報道局チーフプロデューサー)
【費用】800円(資料代等)
【後援】新宿区
【主催】申込み 11月7日(月)~11日(金)に電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で、NPO

法人建築ネットワークセンター

☎(5386)0608・☎(5386)1065へ。先着順。

犯罪被害者相談所開設

犯罪や交通事故の被害にあわれた方やご家族の悩みを相談窓口または電話でお伺いします。
【日時】11月14日(月)午後1時~3時
【面接相談】当日直接、区役所第1分庁舎2階区民相談室へ。
【電話相談】☎(5273)3644
【問合せ】▼牛込 ☎(3269)0110、▼新宿 ☎(3346)0110、▼戸塚 ☎(3207)0110、▼四谷 ☎(3357)0110の各警察署警務課犯罪被害者支援事務局へ。

マンション管理セミナー

【日時】11月26日(土)午後6時10分~9時30分
【会場】新宿消費生活センター分館(高田馬場1-32-10)
【対象】区内の分譲マンション管理組合役員、区分所有者等、30名
【内容】講座「高齢年マンションへの対応策」大規模修繕工事の賢い進め方、個別相談、グループ討議
【後援】新宿区ほか
【主催】申込み 11月22日(火)まで
A・藤木 ☎080(6604)1

四谷ひろばの催し

●お正月柄 和手拭い作り講座
CCA「染めあそびくらぶ」ワンコイン染め物塾
【日時】11月19日(土)午前9時30分~12時
【会場】四谷ひろば(四谷4-20)
【内容】お正月にちなんだ柄を手描きで糊置きした後、地染め
【費用】500円(材料費ほか)
【申込み】11月7日(月)~15日(火)に電話かファックス(4面記入例のとおり記入)でNPO法人CCA
A・藤木 ☎080(6604)1

備蓄の日フェスタ2016

【日時】11月19日(土)正午~午後5時
【会場】新宿駅西口広場イベントコーナー
【内容】セミナー「家庭の防災対策と日常備蓄」、防災ワークショップ、備蓄品サンプルの展示、防災グッズの配布(数量限定)ほか
【問合せ】東京都総務局防災管理課 ☎(5388)2549へ。

10月の新宿区の人口

1日現在 (増減は前月比)		
住民基本台帳人口	338,172人(717人増)	
世帯数	213,511世帯 (705世帯増)	
人口計	日本人	外国人
	297,654人(48人増)	40,518人(669人増)
男	148,949人(91人増)	21,082人(283人増)
	148,705人(43人減)	19,436人(386人増)

区民のひろば

費用・申込み・問合せ

掲載行事は区の主催ではありません。各主催者に内容を確認の上、参加してください。
【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064・☎(5272)5500へ。

★催し・講座★

◆腐葉土の無料配布 11月19日(土)午前10時~11時30分(なくなり次第終了)、牛込弁天公園で。小雨実施。☎当日直接、会場へ。先着順。☎エコライフ推進員・野村 ☎(3203)2726

◆公開講座「子どものがんを考える~より良い復学支援・就労支援を目指して」 11月23日(祝)午後1時~5時、新宿NSビル(西新宿2)で。東京都小児がん診療連携協議会主催。☎無料。☎当日直接、会場へ。先着150名。☎東京都立小児総合医療センター・医事課 ☎042(300)5111

◆公開講座「新時代に向けた新たな金融サービスについて」 11月26日(土)午後1時~2時30分、目白大学新宿キャンパス(中落合4)で。西武信

用金庫役員が、現代の資産や金融問題の解決方法を解説。☎500円。☎11月21日(月)までに電話で。先着30名。☎平日の午前10時~午後5時に目白大学短期大学部事務室 ☎(5996)3198

◆国際協力・ソーシャルビジネスアジアカンファレンス2016 11月19日(土)午前10時~午後5時、JICA地球ひろば(市谷本村町)で。アジアの社会起業家が語り手となり、最前線のソーシャルビジネスを解説。☎一般3,000円・学生1,500円。☎11月17日(木)までに電話で。先着150名。☎平日午前9時~午後6時に同カンファレンス事務局(NPO法人ユニカセ・ジャパン内)・河村 ☎(6356)4861

◆都民フォーラム「2020オリンピックと食品ロス削減」12月2日(金)午後1時~3時30分、東京都議会都民ホール(西新宿2)で。講師は崎田裕子・ジャーナリストほか。☎無料。☎11月25日(金)までに電話で。先着200名。☎東京のあすを創る協会・関口 ☎(3272)0213

◆公開講座「子どもを育てる」 11月23日(祝)午後1時~5時、新宿NSビル(西新宿2)で。東京都小児がん診療連携協議会主催。☎無料。☎当日直接、会場へ。先着150名。☎東京都立小児総合医療センター・医事課 ☎042(300)5111

◆公開講座「新時代に向けた新たな金融サービスについて」 11月26日(土)午後1時~2時30分、目白大学新宿キャンパス(中落合4)で。西武信

用金庫役員が、現代の資産や金融問題の解決方法を解説。☎500円。☎11月21日(月)までに電話で。先着30名。☎平日の午前10時~午後5時に目白大学短期大学部事務室 ☎(5996)3198

◆国際協力・ソーシャルビジネスアジアカンファレンス2016 11月19日(土)午前10時~午後5時、JICA地球ひろば(市谷本村町)で。アジアの社会起業家が語り手となり、最前線のソーシャルビジネスを解説。☎一般3,000円・学生1,500円。☎11月17日(木)までに電話で。先着150名。☎平日午前9時~午後6時に同カンファレンス事務局(NPO法人ユニカセ・ジャパン内)・河村 ☎(6356)4861