

区営住宅入居者募集 募集案内の配布は 11月14日(月)~22日(火)

【募集戸数】28戸

【申込資格】区内在住で住宅に困り、世帯の収入が所得基準内(右表)の方。詳しくは、募集案内をご覧ください。

【募集案内の配布】11月14日(月)~22日(火)に住宅課、区政情報センター(本庁舎1階)、区役所第1分庁舎1階受付、特別出張所、区立中央図書館(大久保3-1-1、旧戸山中学校)・四谷図書館(内藤町87)・鶴巻図書館(早稲

田鶴巻町521)で配布します(施設の休館日を除く)。11月14日(月)から新宿区ホームページでも取り出せます。

【申込み】募集案内に折り込みの申込書を11月24日(必着)までに郵送で住宅課区立住宅管理係へ。

●優遇抽選制度

23年5月以降の「高齢者単身者向」「障害者単身者向」、27年5月以降の「シルバーピア単身者向」の募集で区営住

宅に申し込み、同一種別の住宅で3回以上落選し、希望する方は、1件の申し込みにつき抽選番号を2つ割り当てます。

●寡婦(寡夫)に係る控除

今回の募集から、世帯の所得を認定する際に特別控除が受けられる対象に婚姻歴のないひとり親の方が追加されました。詳しくは、募集案内をご覧ください。

【問合せ】住宅課区立住宅管理係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎7階) ☎(5273)3787・FAX(3204)2386へ。

所得基準

一般世帯

家族数	年間所得金額
単身	0~189万6,000円
2人	0~227万6,000円
3人	0~265万6,000円

※所得金額は所得税法上の所得金額をいい、給与所得控除後または必要経費控除後の前年中の所得金額です。計算方法は募集案内をご覧ください。

障害者等の世帯

家族数	年間所得金額
単身	0~256万8,000円
2人	0~294万8,000円
3人	0~332万8,000円

※家族数には申込者本人を含みます。家族数が4人以上の場合は、1人に付き38万円を加算してください。

11月8日はいい歯の日

けんこう

健口から健康を



生涯にわたり全身の健康を維持するためには、子どもの頃からしっかり噛んで食べる習慣が大切です。よく噛むことは味覚や顎の発達を促し、唾液の分泌を良くするほか、満腹中枢が働くことで食べ過ぎを抑え、生活習慣病を予防します。また、口腔機能の衰えでしっかり噛んで食べるができなくなることが、体の老化の入り口と考えられています。歯と口の健康から体の健康を維持しましょう。

【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。

しっかり噛んで おいしく食べるためには

親知らずを除く28本の歯のうち、自分の歯がおおむね20本以上あれば、ほとんどの食べ物をかみ砕くことができ、おいしく食べられると言われています。むし歯や歯周病を予防し、健康な歯と口を維持することを心掛けましょう。

おいしく食べるために必要な歯の本数

18~28本

たくあん フランスパン 堅焼きせんべい スルメイカ

6~17本

きんぴらごぼう かまぼこ おこわ

0~5本

なすの煮付け うどん

歯と口の健康が全身の健康につながります 口腔機能の低下を予防して 健康寿命を延ばしましょう

食事で時々むせる、食べこぼしをする等の口腔機能の衰え(オーラルフレイル)は、体の老化(虚弱化)の入り口と考えられています。介護や支援を必要とせずにご過ごせる期間「健康寿命」を延ばし、いつまでも元気で過ごすには、「しっかり噛んで栄養を取る」ことを基本に、「運動する」「社会参加する」といったことを実践することが大切です。

■ 栄養 ■

さまざまな食品をしっかりそしゃくして食べ、低栄養を防ぎます

■ 運動・身体活動 ■

運動することが難しいときは、日常生活の中なるべく体を動かすことで筋力低下を防ぎます

■ 社会参加 ■

就労・ボランティア活動などで生きがいを持つことは健康に良い影響があります

年齢に応じた歯と口の健康づくり

区の健診等を活用して「かかりつけ歯科医」を見つけましょう

乳幼児期

●歯と口の健康チェックとフッ素塗布

区内在住の3歳~6歳児は、区の研修を受講した歯科医師・歯科衛生士などの「デンタルサポーター」のいる区の協力医療機関で年2回、無料で健康チェック(歯科健診)と、

歯の質を強くし、むし歯になりにくくする効果のあるフッ化物の塗布を受けられます。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。受診票が手元にない方は、健康づくり課健康づくり推進係へご連絡ください。

青壮年・高齢期

●歯科健康診査

区の協力医療機関で年1回、400円の自己負担で受診(問診・口腔内診査・歯科保健指導)できます(12月28日(水)まで)。

20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳・75歳・80歳の方には、5月に受診票を発送しまし

た。左記の年齢以外の方、左記の年齢で受診票が手元にない方は、健康づくり課健康づくり推進係へご連絡ください。

※70歳以上・生活保護を受けている世帯・28年度の住民税が非課税の世帯の方は無料(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)。

高齢や障害で通院が困難な方へ

寝たきり等で通院が困難な方には訪問歯科健診を実施しています。また、治療や口腔ケア等が必要な方には訪問歯科診療ができる歯科医院の紹介も行っています。詳細は健康づくり課健康づくり推進係へお問い合わせください。

歯科講演会で歯と口の健康を学びましょう

健口から健康を



【講師】磯谷亮
新宿区四谷牛込
歯科医師会副会長・磯谷
歯科診療所院長

【日時】12月8日(木)午後2時~3時30分
【会場】榎町地域センター(早稲田町85)
【対象】区内在住・在勤の方、30名
【申込み】11月7日(月)から電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で、健康づくり課健康づくり推進係へ。先着順。

全身から美しく口とからだの深~い関係

【内容・日時・会場】

①口元・姿勢を美しく 教えてお手軽エクササイズ(体操あり)

▶11月16日(水)午前10時~12時...東新宿保健センター(新宿7-26-4) ☎(3200)1026・FAX(3200)1027

▶11月22日(火)午後1時30分~3時30分...牛込保健センター(弁天町50) ☎(3260)6231・FAX(3260)6223

②「噛む」を見直そう 教えて元気レシピ(試食あり)

▶11月17日(木)午後1時30分~3時30

分...落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161・FAX(3952)9943

▶11月24日(木)午後1時30分~3時30分...四谷保健センター(三栄町25) ☎(3351)5161・FAX(3351)5166

.....(以下共通).....

【講師】篠原弓月・歯科衛生士と、①は越後雅史・理学療法士、②は渡邊真紀子・管理栄養士

【対象】区内在住・在勤の方、各回30名
【申込み】11月7日(月)から電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で会場の保健センターへ。先着順。