

保健・衛生

乳がん体験者の会「るぴなす」講



●笑いヨガの講話と体験
【日時】3月10日(火)午後2時～4時
【会場】四谷保健センター(四谷三栄町10-16)
【対象】区内在住・在勤・在学で乳がんを体験した方
【内容】講話「笑いヨガが心と体と与える効用」と笑いヨガ体験、交流会(講師は日本笑いヨガ協会)
【申込み】電話で女性の健康支援センター(四谷保健センター内) ☎(3351)5161へ。託児あり。

ドライマウス相談

【日時】3月17日(火)午後1時30分～4時
【対象】区内在住・在勤で口腔内の渇き等でお困りの方、8名程度
【内容】専門医(斎藤一郎/鶴見大学歯学部教授)による問診、個別相談(1人15分程度)
※検査は行いません。
【会場・申込み】2月27日(木)から電話かファックス(3面記入例のとおり記入)で落合保健センター(下落合4-6-7) ☎(3952)7161・FAX(3952)9943へ。先着順。

3月は自殺対策強化月間

ひとりじゃない 悩みは 抱え込まずにご相談を!

気づき、
支えあう

◇◇◇◇ ころといのちの相談窓口 ◇◇◇◇

- ◆東京都自殺相談ダイヤル
～ころといのちのほっとライン～
☎0570(087)478
午後2時～翌午前5時30分・年中無休(3月27日(金)～31日(火)は24時間受け付け)
- ◆東京自殺防止センター ☎(5286)9090
※午後8時～翌午前5時30分・年中無休(火曜日は午後5時～翌午前2時30分、木曜日は午後8時～翌午前2時30分)
※3月7日(土)午前0時～9日(月)午前5時30分は☎0120(58)9090で24時間受け付け
- ◆相談ほっとLINE@東京
スマートフォンアプリ「LINE」で相談に応じます。都福祉保健局ホームページ(右下図QRコード)から「友だち登録」してご利用ください。
午後5時～10時(受け付けは午後9時30分まで)
※3月1日(日)～31日(火)は午後3時～10時(受け付けは午後9時30分まで)



- ◆保健センターの
ころの悩みの相談
保健師が電話・面接で相談をお受けします。また、精神科医の精神保健相談(月1回程度・予約制)を実施しています。周囲の方からの相談も受け付けています。
▶牛込保健センター(弁天町50)
☎(3260)6231・FAX(3260)6223
▶四谷保健センター(四谷三栄町10-16)
☎(3351)5161・FAX(3351)5166
▶東新宿保健センター(新宿7-26-4)
☎(3200)1026・FAX(3200)1027
▶落合保健センター(下落合4-6-7)
☎(3952)7161・FAX(3952)9943
【日時】月～金曜日(年末年始・祝日等を除く)午前8時30分～午後5時

自殺は、個人の意思や選択の結果ではなく、健康問題、経済・生活問題、家庭問題等さまざまな悩みにより心理的に追い込まれた末の死であるといわれています。
心理的に追い詰められる前に、悩みは抱え込まずに相談してください。また、周囲の人の悩みに気付いたら、声を掛け、悩みをゆっくりと聴き、相談する場があることを伝えてください。
【問合せ】健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3024・FAX(5273)3930へ。

ご活用ください

困りごと・悩みごと相談窓口一覧

健康や家庭、経済・生活の問題など、相談内容別に相談窓口を掲載している冊子(右写真。下図QRコードから閲覧可)を発行しています。



新宿ソウダンナビ (相談窓口自動案内)

悩みごとや困りごとなどに関する各種相談窓口を検索できるウェブサイトです(右上図QRコード)。質問に答えると、相談窓口等の情報を案内します。



3月1日～7日は子ども予防接種週間

4月からの入園・入学に備え 必要な予防接種を受けましょう



子どもは発育とともに外出の機会が増え、感染症にかかる可能性も高くなります。お子さんを病気から守るには、予防接種で免疫を獲得することが大切です。右表・右下表を参考に、母子健康手帳でお子さんの接種状況を確認しましょう。

接種対象年齢の方は、区が発行する「予防接種予診票」をお持ちになると、定期接種は無料で、任意接種は一定の自己負担で受けられます。予診票がお手元にない方は、お問い合わせください。

※生活保護を受けている世帯の方等は、任意接種の自己負担免除の制度があります。事前に保健予防課へお問い合わせください。

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

●予防接種は区の指定医療機関で実施しています

事前に予約が必要な場合があります。予診票に同封の「医療機関名簿」でご確認ください。新宿区ホームページでもご案内しています。

●1歳児・年長児はMR(麻しん・風しん混合)の定期接種対象です

麻しん(はしか)は非常に強い感染力を持っています。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。

予防には予防接種が有効ですが、効果を持続させるためには1歳児の接種(MR第1期)に加え、年長児相当年齢での2回目の接種(MR第2期)が大切です(右上表)。定期接種の対象で、MR(麻しん・風しん混合)の接種を受けていないお子さんは、早めに接種しましょう。接種期限は、1歳児(MR第1期)は2歳の誕生日の前日、年長児(MR第2期)は3月31日(火)です。

なお、2歳～18歳で定期接種未接種の方は、自己負担なしで未接種回数分を接種できます(右下表)。

●おたふくかぜワクチンの接種

1回3,000円の自己負担で予防接種を実施しています。対象の方(右下表)には、予診票をお送りしています。

年長児の接種期限は、3月31日(火)です。予防接種を受けていない方は、早めに接種しましょう。

●子宮頸がん予防ワクチンの接種

小学6年生～高校1年生に相当する年齢の女子は、区の指定医療機関で無料で受けられます(右上表)が、ワクチンとの因果関係が否定できない副反応により、積極的に接種をお勧めしていません。接種に関する今後の状況は、国から情報が入り次第、広報新宿や新宿区ホームページ等でお知らせします。

令和元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	対象
ヒブ	1～4回 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型肝炎 ★1	3回	1歳未満 (標準接種期間は生後2か月～9か月未満)
DPT-IPV(ジフテリア・百日せき・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) ★2	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)
BCG(結核)	1回	1歳未満 (標準接種期間は生後5か月～8か月未満)
MR(麻しん・風しん混合)第1期	1回	1歳～2歳未満
MR(麻しん・風しん混合)第2期	1回	保育園・幼稚園・子ども園等の年長児相当年齢 (平成25年4月2日～26年4月1日生まれ)
水痘(水ぼうそう)	2回	1歳～3歳未満
日本脳炎 第1期 ★3	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 第2期 ★3	1回	9歳～13歳未満(標準接種時期は9歳から)
DT(ジフテリア・破傷風2種混合)	1回	11歳～13歳未満 (標準接種期間は11歳～12歳未満)
子宮頸がん予防ワクチン ★4	3回	小学6年生～高校1年生相当年齢の女子 (標準接種時期は中学1年生)

★1 B型肝炎の接種…母子感染予防として、健康保険によりB型肝炎ワクチンを受けたお子さんは定期接種の対象外です。

★2 DPT(ジフテリア・百日せき・破傷風3種混合)またはIPV(不活化ポリオ)の接種を完了していない方は、必要に応じてDPT-IPV(ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ4種混合)を接種できます。詳しくは、お問い合わせください。

★3 日本脳炎の接種…平成7年4月2日～19年4月1日生まれで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か月までに第1期の接種が完了していない方は、9歳～13歳未満の間、第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。

★4 子宮頸がん予防ワクチンの接種…希望する方は、お問い合わせください。予診票を送付します。

●任意接種

予防接種名	接種回数	対象
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】1回3,000円
MR(麻しん・風しん混合)	最大2回 (未接種回数分)	2歳～18歳で定期接種未接種の方(定期接種対象者を除く) 【自己負担】なし