

今号の主な内容	
2面	配偶者・パートナーからの暴力は人権侵害です
3面	心身障害者（児）手当・年金の申請を
4面	協働でつくる明日の新宿区（協働事業提案制度・NPO活動資金助成事業）
6面	税務署からのお知らせ（保険年金にかかる所得税の還付・税の無料相談ほか）

広報しんじゅく

「新宿力」で創造する、
やすらぎとにぎわいのまち
平成22年(2010年)
11・5
第1976号



しんじゅくコール
☎ (3209) 9999
(午前8時～午後10時、1/1～3を除く毎日)

発行 新宿区 編集 区政情報課 （毎月5・15・25日発行）
〒160-8484 新宿区歌舞伎町1-4-1 ☎(3209)1111
ホームページ🌐 <http://www.city.shinjuku.lg.jp/>
携帯電話版📱 <http://www.city.shinjuku.lg.jp/m/>

携帯電話用二次元コード

手洗い・マスク・せきエチケットと予防接種

インフルエンザは 予防が大切

インフルエンザを早めに治し重症化させないためには、「風邪」か「インフルエンザ」か見極めが大切です。インフルエンザをよく理解し、この冬も予防を心掛けましょう。
【問合せ】▶インフルエンザ予防のご相談…保健予防課保健相談係☎（5273）3862、▶インフルエンザ予防接種…保健予防課予防係☎（5273）3859（いずれも第2分庁舎分館1階）へ。

● インフルエンザとは ●

- **どうやって感染するの？**
インフルエンザは、感染した人のせき・くしゃみなどのしぶきや、しぶきに触った手などから主に感染します。ウイルスが鼻やのどなどの粘膜に付着して増え、感染を引き起こします。
- **どんな症状がでるの？ 風邪との違いは？**
インフルエンザにかかると、38度以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛など全身の症状が強く、のどの痛み・鼻水なども見られます。さらに、気管支炎や肺炎などを併発し、重症化することが多いのも特徴です。
一方、風邪の場合、のどの痛み・鼻水・せきやくしゃみなどの症状が中心で、全身の症状は強くありません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはめったにありません。



● インフルエンザにかかってしまったら ●

- ▶流行時は体調に気を配り、さむけがしたり発熱に気付いたら、医療機関を早めに受診しましょう。
- ▶睡眠不足は大敵です。安静にして休養をとりましょう。また、小まめな水分補給と消化のよい食事を心掛けましょう。
- ▶インフルエンザの療養中は、無理をして学校や職場に行くことは控えましょう。自分の体を守るだけでなく、「ほかの人にインフルエンザをうつさない」ためにも重要なことです。



予防接種はお早めに

- **ワクチンの種類と効果**
今年のワクチンは、昨年発生した新型インフルエンザ（A/H1N1）を含むワクチンです。流行前に予防接種を受けることは、発病を予防したり症状を軽くするのに一定の効果があります。



● インフルエンザの予防には ●

- **こまめに手洗いをする**
せき・くしゃみのしぶきや鼻水の中に、インフルエンザウイルスが含まれています。
ウイルスが付いた皮膚や器具、手すりなどを触った手から感染することがあるので、食事の前や外出後などには、流水と石けんで十分に手を洗いましょう。
- **マスクをする**
人込みではマスクを付けて、せき・くしゃみなどからの感染の機会を減らしましょう。
- **人込みを避ける**
「ウイルスに近づかない」ことが大切です。特に流行時には、乳幼児・高齢者や慢性疾患の方は、人込みへの外出は避けましょう。
- **栄養と休養を取る**
体力を保つために、栄養バランスのよい食事は欠かせません。3食きちんと食べ、偏食しないようにしましょう。また、十分な睡眠も大切です。栄養と休養で体の抵抗力を高め、感染しにくい基礎体力をつけましょう。
- **「せきエチケット」を守る**
せきやくしゃみをするときは、周囲の人にしぶきをかけないようになるべく離れ、ティッシュなどで口と鼻を押さえる「せきエチケット」を守りましょう。



- **ワクチン接種の時期**
接種してから効果が現れるまでには2週間ほどかかり、効果が持続するのは約5か月間とされています。インフルエンザの流行時期は12月中旬～3月上旬が多いため、予防接種は11月中に受けましょう。
- **予防接種を受けるには（13歳未満の方は2回、そのほかの方は1回接種です）**
 - ▶ **13歳以上65歳未満の方**
区が指定する医療機関で、3,600円で接種できます。医療機関は、新宿区ホームページでご案内しています。接種には予約が必要な場合があります。詳しくは指定医療機関へお問い合わせください。保健予防課への事前申し込みは必要ありません。
※生活保護を受けている方は無料で接種できます。予診票をお渡ししますので、接種の前に保健予防課予防係（第2分庁舎分館1階）へおいでください。
 - ▶ **13歳未満の方、65歳以上の方、60歳～64歳で心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能に重度の障害（障害者手帳1級）がある方**
区が発行する予診票を指定の医療機関へお持ちいただくと、13歳未満の方は1回1,500円、65歳～74歳の方と60歳～64歳で心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能に重度の障害（障害者手帳1級）がある方は2,200円で接種できます（75歳以上の方と生活保護を受けている方は無料）。予診票がお手元ない方は、保健予防課予防係へご連絡ください。

「広報しんじゅく」 新聞折り込み日の変更

11月15日(月)は新聞休刊日のため、次号「広報しんじゅく」11月15日号は11月14日(日)朝刊に折り込みます。
【問合せ】区政情報課広報係（本庁舎3階）☎（5273）4064へ。

新宿区長選挙



11月14日(日)
午前7時～午後8時

投票日当日に投票所に行けない方は、期日前投票ができます。
【日時】11月8日(月)～13日(土)午前8時30分～午後8時
【期日前投票所】区役所第1分庁舎1階ロビー・特別出張所
※区内の住所に関わらず、いずれの期日前投票所でも投票できます。
【問合せ】区選挙管理委員会事務局(第1分庁舎3階)☎(5273)3740へ。
「広報しんじゅく」新宿区長選挙特集号を、本日11月5日の日刊6紙（朝日・産経・東京・日経・毎日・読売）朝刊に折り込んでいます。