

今号の主な内容	
2面	国民健康保険のお知らせ
3面	24年度～26年度の介護保険料を決定しました
3面	4月は22日 第4日曜日の区役所本庁舎窓口開設
5面	幼児サークル・サロンに参加しませんか
8面	在宅で安心して療養するために



しんじゅくコール
☎(3209)9999 ☎(3209)9900
土・日曜日、夜間もご案内 午前8時～午後10時

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

在宅療養相談の窓口を充実しました 在宅で安心して療養するために

医療技術の進歩とともに、さまざまな医療処置を受けながら、ご自宅でも療養ができるようになりました。区では平成21年度から、区民の方が医療の必要性が高くなっても安心して在宅で療養できる体制づくりを進めています。

日本人が生涯にがんを患う可能性は、「男性の2人に1人・女性の3人に1人」と言われるほど、近年増加しています。区では、がん患者と家族の苦痛や不安の軽減と療養生活の質の向上を目指し、24年度から「がんを診断されたときからさまざまな相談ができ、在宅で緩和ケアを受けられる体制づくり」に取り組みます。がん療養相談窓口を充実するほか、患者や家族を支援する講座を開催します。

★8面では、安心して療養生活を送ることができるよう、「かかりつけ医・かかりつけ歯科医」「在宅療養者を支える仕組み」をご案内しています。

【問合せ】健康推進課健康企画係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3494・☎(5273)3930へ。

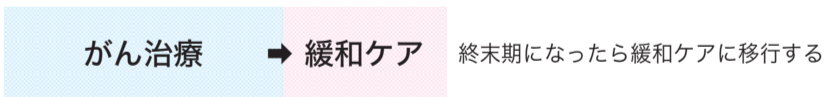
がん医療の緩和ケアとは

緩和ケアは、がんなどの生命を脅かす病気と診断された初期段階から、病気や治療の「体のつらさ」「心のつらさ」「生活のつらさ」など、さまざまな「つらさ」を持つ患者や家族への治療や支援などのことで、患者や家族が、ともに自分らしい生活を送ることができるようにするための医療です。

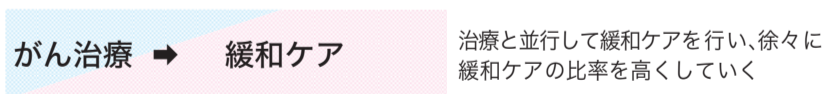
がん患者や家族は、がんを診断されたときや治療の中で、また、再発・転移が分かったときに、つらさやストレスを感じます。今までのがん医療の考え方では、「がんを治す」ことだけに関心が向けられていましたが、患者ががん向き合いながら、どのように生活していくかという「療養生活の質」も、「がんを治す」と同じように大切だと考えられるようになっていきます。

● 緩和ケアの考え方

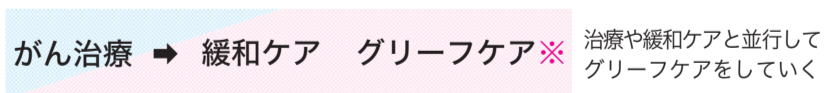
以前は



現在は



これからは



※グリーフケア…親しい方を亡くして悲しみ、苦しんでいる方を専門家が支え、見守ること

相談窓口をご利用ください

● がん療養相談窓口

がん患者の療養に関する相談を、窓口や電話でお受けしています。がん相談の経験がある相談員が対応します。

【日時】原則として毎月第4土曜日午前10時～午後2時(4月28日、5月26日、6月23日、7月28日、8月25日、9月29日)

※10月以降の日程は「広報しんじゅく」などでお知らせします。

【会場】暮らしの保健室(戸山2-33-125、都営戸山ハイツ33号棟1階)

【電話番号】☎(3205)3114

※窓口での相談を希望する方は、事前にお申し込みください。

★暮らしの保健室では、がん療養のほか介護・医療などの相談もお受けしています(月～金曜日午前9時～午後5時、祝日等を除く)。



● 区内のがん診療連携拠点病院の相談窓口

区内には、がん診療連携拠点病院・認定がん診療病院が4か所あり(下表)、それぞれ「がんに関する相談支援センター」を開設しています。センターでは、がんのことや治療について知りたいこと、今後の療養や生活で心配なことなどの質問・相談に、看護師や社会福祉士が無料で応じています。電話相談や面談のほか、セカンドオピニオン(※)も受けられます。詳しくは、各病院へお問い合わせください。

※セカンドオピニオン…治療等について他の医師の意見を聞くこと。保険診療外のため有料。

医療機関名	相談支援センター名	相談日時	電話番号
東京女子医科大学病院(河田町8-1)	がん患者相談室	月～金曜日 午前9時30分～午後4時	☎(3353)8111(代表)
セカンドオピニオンに関することは☎(5269)7160へ。			
慶應義塾大学病院(信濃町35)	相談支援センター	月～金曜日、第2・第4・第5 土曜日 午前9時～午後5時	☎(5363)3285(直通)
セカンドオピニオンに関することは☎(3353)1139へ。			
東京医科大学病院(西新宿6-7-1)	がん相談窓口	月～金曜日 午前10時～午後3時	☎(3342)6111(代表)
セカンドオピニオンに関することは☎(5339)3808へ。			
東京厚生年金病院(津久戸町5-1)	地域連携・総合相談センターがん相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時	☎(3269)8137(直通)
セカンドオピニオンに関することは☎(3269)8111・☎(3269)8137へ。			

★東京厚生年金病院では、電子メール(☎msw@tkn-hosp.gr.jp)での相談も受け付けています(セカンドオピニオンを除く)。

● 在宅療養相談窓口

医療の必要性の高い方の在宅療養に関する専門相談窓口です。

【相談窓口】区民健康センター訪問看護ステーション(大久保3-1-2、新宿コスミックセンター8階)☎(3208)2289・☎(3232)6708へ。

新宿 まち・人・しごと

今年はいつまでも寒く、梅の花と桜の花を一緒に楽しむ北国のような春の到来でした。私の育った山の町でも、春は土の色が変わるところから始まり、緑が芽生え、昨日までの茶色い山が、一斉に萌黄色に変わりました。

は若者の趣味でしたが、今は元気な高齢者が主役です。区内でも元気な高齢者は多く、区の調査では、高齢者の70%以上の方が90%以上の方は、週に2～3日以上以上の頻度で外出しています。▼とはいえ、85歳以上になると、介護保険の要支援・要介護認定率は6割を超え、また、この10年間で85歳以上の人口は15倍以上に増えており、長寿化も顕著です。誰もが社会の一員として積極的な人生を送れるようにするため、健康寿命を伸ばしていただくことが重要です。▼「新宿いきいき体操」などの健康づくりの取り組みが、地域でも盛んに行われています。区としても、しっかりと健康づくりや介護予防の推進に取り組みしていきます。人々の交流の機会もなる地域での健康づくり等の取り組みに、ぜひ気軽にご参加ください。▼一方で、病気になることも住み慣れた地域で暮らすことができず、在宅療養体制づくりも大切です。病院と地域医療を結び在宅療養のネットワークづくり、相談体制の整備に取り組んでいます。その人らしい人生を全うすることができるよう、また、最後まで街を楽しみ、季節を楽しむことができるよう、関係者の皆さんとともに取り組んでまいります。

区長 中山 弘子
なかやま ひろこ