

### 3月は自殺対策強化月間

ためらわずに、助けを求めることが、何よりも大切です

新宿区では、交通事故死の10倍以上にのぼる年間90人前後の方が自殺で亡くなっています。また、自殺で亡くなる方の約半数は、20歳代から30歳代です。区では、支援団体と連携し、悩みを抱える方を支援しています。あなたがもし悩んでいたら、一人で抱えずに相談してください。

また、もし大切な人が悩みを抱えていることに気付いたら、声を掛けてみてください。悩みを話してくれたらじっくりと話を聴き、相談窓口も紹介してあげてください。

【問合せ】健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3024へ。

#### 支援団体の相談窓口

##### NPO法人国際ビフレンダーズ

東京自殺防止センター ☎(5286)9090

悩みを聞くことで辛い気持ちを分かち合い、寄り添うことを目的に活動しています。電話での無料相談を匿名で受け付けています。

【電話相談】午後8時～翌朝6時(火曜日は午後5時から。年中無休)

●3月4日(土)午前0時～6日(月)午前6時に特別相談を実施します

【特別相談専用】☎0120(58)9090(フリーダイヤル、連続54時間対応)

##### 東京司法書士会～いのちを守る何でも相談会 ☎(3353)9191

仕事・お金・学校・くらし・家族・こころ・いじめなどについて司法書士が、精神保健福祉士または臨床心理士とともに無料で相談に応じます。当日直接、会場へおいでください。

【相談日時】3月6日(月)・9日(木)・13日(月)・16日(木)・23日(木)・27日(月)・30日(木)午後6時～9時(受け付けは午後8時まで)

【会場】司法書士会館7階会議室(本塩町9-3)

## 誰にも話せないことを、話せる場所があります

#### 保健センターで こころの悩み相談を お受けしています

保健師が相談に応じているほか、精神科医の相談(月1回程度・予約制)も実施しています。本人だけでなく周囲の方からの相談も受け付けています。

#### 困りごと・悩みごとの 相談窓口をご案内しています

「困りごと・悩みごと相談窓口一覧」(28年度版・下図)を健康政策課・保健センター・特別出張所等で配布しています。新宿区ホームページでもご案内しています。



▲スマートフォン・タブレット端末用二次元コード



#### 犬のしつけ方教室

【日時】3月5日(日)午前9時30分～11時30分

【対象】区内在住で犬を飼っている方ほか、30名

【内容】講演と質疑応答 講師は牧口香絵・獣医師

【会場】申込み当日直接、四谷地域センター(内藤町87)

へ。先着順。犬を連れての参加はできません。

【問合せ】衛生課管理係 ☎(5273)3148へ。

#### ペット防災連続講座

【日時】3月11日(土)午後4時～6時30分

【対象】区内在住でペットを飼っている方ほか、50名

【内容】被災地のペットの状況報告や避難所の地図等を用いたワークショップ 講師は平井潤子・NPO法人ANICE代表

【会場】申込み当日直接、牛込地域センター(笹塚町15)

へ。先着順。

【問合せ】衛生課管理係 ☎(5273)3148へ。

#### 講座「からだに効く!とおきの野菜のおかず」

【日時】3月17日(金)午後2時～4時

【対象】区内在住の方、24名

【内容】野菜をおいしく食べるコツと野菜を使った料理(試食あり)

【会場】申込み2月27日(月)から電話で牛込保健センター(弁天町50) ☎(3260)6231へ。先着順。

### 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・進学に備え

#### 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等は、自己負担の免除制度があります。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・☎(5273)3820へ。

##### ●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き、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(金)です。

なお、2歳～18歳の定期接種未接種者は、自己負担なしで未接種回数分を接種できます(右下表)。

##### ●B型肝炎予防ワクチンの接種(任意接種)の助成

1回2,600円の自己負担で接種を実施しています(3月31日(金)まで)。対象者は右下表のとおりです。

なお、28年4月1日以降生まれで1歳未満の方は、定期接種の対象です(右上表)。

##### ●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(金)です。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、積極的には接種をお勧めしていません。接種について今後の状況は、国から情報が入り次第、「広報しんじゅく」や新宿区ホームページ等でお知らせします。

### 28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                                 | 接種の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(ただし、平成28年4月1日以降生まれ。標準接種期間は生後2か月～9か月未満) |
| BCG(結核)                            | 1回              | 1歳未満(標準接種時期は生後5か月～8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)            |
| DT(ジフテリア・破傷風2種混合)                  | 1回              | 11歳～13歳未満(標準接種時期は11歳～12歳未満)                 |
| 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              | 幼稚園・保育園・子ども園等の年長児相当年齢(平成22年4月2日～23年4月1日生まれ) |
| 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)                       |
| 子宮頸がん予防                            | 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)            |
| 水痘(水ぼうそう)                          | 2回              | 1歳～3歳未満                                     |

★1 B型肝炎の接種…母子感染予防の対象者として、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)、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4種混合ワクチンを接種できます。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。

#### ●任意接種

| 予防接種名         | 接種回数         | 対象  |
|---------------|--------------|---|
| B型肝炎          | 3回           | 平成28年3月31日以前生まれで2歳未満の方(2歳の誕生日の前日まで)<br>【自己負担】1回2,600円 ※助成は29年3月31日(金)まで |
| 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)<br>【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)<br>【自己負担】なし                                |