

募集案内の配布は 11月14日(火)~22日(水) 区営住宅・都営住宅地元割当入居者募集

【募集戸数】▶区営住宅…25戸
▶都営住宅地元割当…5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(右下表)の方

※都営住宅地元割当で単身者の場合、上記のほか、「都内に継続して3年以上居住していること」も要件です。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(火)~22日(水)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)、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(火)から新宿区ホームページからも取り出せます。

【申込み】募集案内に折り込みの申込書を郵送で住宅課区立住宅管理係へ。11月23日(祝)までの消印があり、11月24日(金)までに到着したものを受け付けます。

●優遇抽選制度(区営住宅のみ)

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回以上落選した方のうち希望する方には、1件の申し込みにつき抽選番号を2つ割り当てます。

【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・☎(3204)2386へ。

所得基準

一般世帯		障害者等の世帯	
家族数	年間所得金額	家族数	年間所得金額
単身	0~189万6,000円	単身	0~256万8,000円
2人	0~227万6,000円	2人	0~294万8,000円
3人	0~265万6,000円	3人	0~332万8,000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。

※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。

防災行政無線による J-アラート 全国一斉試験放送 11月14日(火)午前11時から

J-アラート(全国瞬時警報システム)の動作確認のため、訓練放送が「防災スピーカー」から流れます。屋外で大きな音がしますが、ご理解をお願いします。

【問合せ】危機管理課地域防災係(本庁舎4階)☎(5273)3874・☎(3209)4069へ。

J-アラートとは 弾道ミサイル情報、緊急地震速報など、対処に時間的余裕のない事態に関する情報を国から送信し、区市町村の防災行政無線等を自動起動することにより、国から住民に緊急情報を瞬時に伝達するシステムです。

試験放送の内容 ▶「これは、Jアラートのテストです」(3回)
▶「こちらは、ぼうさい新宿です」
※始めと終わりにチャイム音が流れます。

11月8日はいい歯の日 健康で長生きをするためには 歯と口の健康から

元気に長生きをするためには、生活習慣病の予防が大切です。生活習慣病の1つである「歯周病」は、細菌が歯と歯肉の間の深い溝(歯周ポケット)で増殖して起こる炎症で、全身の病気に密接に関係していることが分かっています。歯周病を防ぎ、健康的に過ごすための区の取り組みを紹介します。

【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・☎(5273)3930へ。

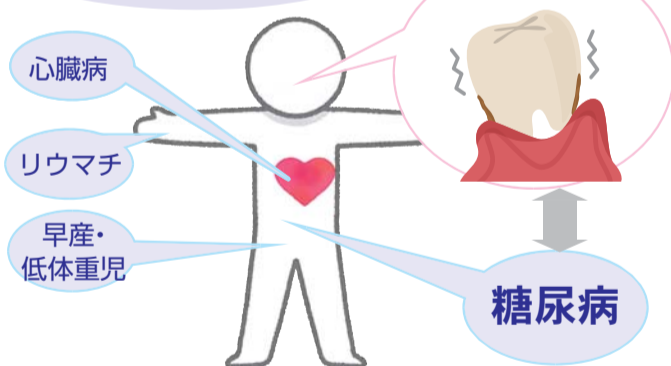


歯周病と全身の状態の深い関係

歯周病が原因で、細菌が体内に入ったり、炎症により「サイトカイン(※)」などの物質が体中に放出され、じわじわと他の臓器にまで影響を与えることがあります。さらに歯周病でよく噛めないことで食生活が偏ることも、健康に影響すると考えられます。

逆に、全身の病気が歯周病など口の中の病気に大きく影響を与えることもあり、両者は深い関係にあります。特に歯周病と糖尿病は、お互いに悪影響を及ぼし合うことがさまざまな研究で分かっています。

歯周病が影響していると考えられる病気等



※サイトカイン…細胞から分泌されるタンパク質。炎症などに関わる物質で、糖尿病、早産等にも影響する。

高齢になってもおいしく食べて 健康的に過ごすために

加齢や病気で、食べたり飲み込んだりすることが困難になる「摂食嚥下障害」は、肺炎や窒息事故につながることもあり、うまく食べることができなくなることで低栄養になることもあります。早めに気づき対応することが大切です。まずは、右の「ごっくんチェック表」でご自身の症状をチェックして、該当するものがあれば、摂食嚥下障害を疑い、かかりつけ医・歯科医、区の在宅医療相談窓口☎(5312)9925・☎(3226)2237等に相談しましょう。

▶しんじゅくごっくんプロジェクトキャラクター「ごっくん」



ごっくんチェック表

●1年以内に肺炎と診断された
●6か月間で2~3キロ以上の体重減少があった
●お茶や汁物でむせることがある
●喉に食べ物が残る感じがする
●食べるのが遅くなった
●半年前に比べて硬いものが食べにくい
●口の渇きが気になる

歯科講演会「口から考える健康長寿」 誤嚥性肺炎の予防、いまからできること

【日時】12月7日(木)午後2時~3時30分
【会場】落合第二地域センター(中落合4-17-13)
【対象】区内在住・在勤の方、30名程度
【申込み】11月7日(火)から電話かファックス(2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。



【講師】梶原直子
新宿区歯科医師会理事
中井駅前歯科

年齢に応じた歯と口の健康づくりを

乳幼児期~むし歯を防ぎ、しっかり食べる口を育てよう

●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素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。受診票がお手元でない方は、健康づくり課健康づくり推進係へご連絡ください。



受診票は、このマークの付いた紫色の封筒で届きます



●もぐもぐごっくん歯科相談

保健センターで2か月に1回実施しています。お子さんの「食べること」への心配事について、口腔機能専門の歯科医師が個別相談に応じます。
【問合せ】牛込☎(3260)6231・四谷☎(3351)5161・東新宿☎(3200)1026・落合☎(3952)7161の各保健センターへ。

青壮年・高齢期

~むし歯や歯周病を早く見つけて予防・治療しよう

●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)ができます(12月28日(木)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。上記の年齢以外の方、上記の年齢で受診票がお手元ない方は、健康づくり課健康づくり推進係へご連絡ください。

※70歳以上の方、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

在宅で寝たきり等の理由で通院が困難な方には、訪問歯科診療を行う歯科医療機関を紹介します。

【問合せ】新宿区歯科医師会☎(3200)5064・☎(3208)0829、新宿区四谷牛込歯科医師会☎(3356)6367・☎(3356)6368の各在宅歯科相談窓口へ。