

後期高齢者医療制度に加入している方へ 交通事故などのけがの治療で 保険診療を受けるときは届け出を

●後期高齢者医療制度で保険診療を受けられます
交通事故など第三者(加害者)の行為により受けた傷害の医療費は、本来、加害者が過失割合に応じて負担しますが、届け出により後期高齢者医療制度で保険診療を受けることができます(自損事故を含む)。東京都後期高齢者医療広域連合が、医療費(自己負担分を除く)を立て替え、その後、加害者側に請求します。
●事故日から30日以内に区役所に必ず届け出を
交通事故などで、後期高齢者医療被保険者証を使って診療を受ける場合は、事故によるけがであることを医療機関に伝えるとともに、高齢者医療担当課にも届け出る必要があります(事故日から30日以内)。事故の状況などをお伺いした上で、届け出に必要な書類等を詳しくご案内します。まずはご連絡ください。
【問合せ】高齢者医療担当課高齢者医療係(本庁舎4階) ☎(5273)4562へ。

快適なマンションライフのために 20

【問合せ】防災都市づくり課耐震担当(本庁舎8階) ☎(5273)3829へ。
●マンションの耐震化は
はじめの一歩が重要
内閣府によると、30年以内に首都直下地震が発生する確率は70%程度とされています。いつ起きてもおかしくない大地震に備えることが必要です。
マンションを耐震化するには、耐震診断から補強設計を経て、耐震改修工事の完了まで約3年かかります。分譲マンションの耐震化を進めるには、総会

の決議が必要となるほか、補強計画や資金計画などに対する合意形成の課題を解決する必要があります。これらの課題を解決するため、マンション管理士や建築士などを派遣する区の専門家派遣制度をぜひご利用ください。
大地震に対する不安を拭い去り、安心して暮らすマンションライフを実現するために耐震化への一歩を踏み出してみませんか。

水害に備えましょう

◆ 浸水区域・避難経路の確認

洪水ハザードマップ(下図)を、浸水が予想される区域や避難経路などの確認にご活用ください。マップは、危機管理課・道路課(本庁舎7階)・環境対策課(本庁舎7階)・建築指導課(本庁舎8階)・特別出張所で配布しているほか、新宿区ホームページでご覧いただけます。
【登録用電子メールアドレス】
entry-snjk@bousai-mail.jp

◆ 避難の際に取るべき行動～避難行動の目安

気象庁が発表する防災気象情報や、区が発令する避難情報の収集に努め、適切な避難行動を取りましょう。
気象庁は「警戒レベル1～2」を発表し、区は「警戒レベル3～5」を発令します。

◆ 災害情報の入手

区立公園等に設置した防災スピーカーから、避難勧告などを放送します。放送内容は、専用電話番号 ☎(3205)1011で聞くことができます。また、区防災気象情報メールシステムでは、区内の地域に特化した気象情報等をメールで受け取ることができます。
登録は下記電子メールアドレスに空メールをお送りください。
【登録用電子メールアドレス】
entry-snjk@bousai-mail.jp

【警戒レベル】	【避難情報等】	【取るべき行動】
1	早期注意情報	避難行動・避難所開設状況を確認 小まめに情報収集し、避難に備えましょう
2	洪水注意報・大雨注意報	避難に時間を要する方は避難、その他の住民は避難準備
3	避難準備・高齢者等避難開始	立ち退き避難または、屋内のより安全な場所へ避難
4	避難勧告・避難指示(緊急)	命を守るための最善の行動を取りましょう
5	災害発生情報	

大雨にご注意ください

●いつでも土のうが取り出せる
土のうステーションのご活用を
土のうステーションの場所等詳しくは、明治通りの東側にお住まいの方は
東部工事事務所(市谷仲之町2-42) ☎(5361)2454、西側にお住まいの方は
西部工事事務所(下落合1-9-8)

☎(3364)2422にお問い合わせください。
※管理会社等が建物管理をしている場合は配布できないことがあります。
※土のうは受け取った方が処分してください。
【問合せ】道路課計画係(本庁舎7階) ☎(5273)3525へ。

国民年金に関するお知らせ

令和2年度の年金額

年金の種類		年金額
老齢基礎年金(満額の場合)		78万1,700円
障害基礎年金	1級	97万7,125円
	2級	78万1,700円
遺族基礎年金		78万1,700円
子の加算額(障害・遺族とも)	第1子・第2子	22万4,900円ずつ加算
	第3子以降	75,000円ずつ加算

年金生活者支援給付金の電話相談は ねんきんダイヤルへ

☎0570(05)1165(ナビダイヤル) ※050から始める電話からは ☎03(6700)1165へ。
月曜日/午前8時30分～午後7時 ※月曜日が祝日の場合は、翌開所に午後7時まで相談をお受けします。
火～金曜日/午前8時30分～午後5時15分 ※祝日(第2土曜日を除く)、12月29日～1月3日は休止します。
第2土曜日/午前9時30分～午後4時

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入や所得額が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給するものです。
年金生活者支援給付金の電話相談窓口「年金生活者支援給付金専用ダイヤル」の運用は3月31日で終了しました。今後は「ねんきんダイヤル」へご相談ください。
※12月までは、年金生活者支援給付金専用ダイヤルへの電話はねんきんダイヤルに接続されます。
【問合せ】▶新宿年金事務所(大久保2-12-1,1階) ☎(5285)8611、▶区医療保険年金課年金係(本庁舎4階) ☎(5273)4338へ。詳しくは、日本年金機構ホームページ(<https://www.nenkin.go.jp/section/tel/index.html>)でもご案内しています。

防災用品等をあっせんしています

区内の家庭・事業者向けに、防災用品・消火器・住宅用火災警報器をあっせんしています。3年3月31日(木)までにあっせん業者に直接、お申し込みください。
【問合せ】危機管理課地域防災係(本庁舎4階) ☎(5273)3874へ。

◎防災用品 あっせん事業者/東京都葛飾福祉工場 ☎(3608)3541

非常食・保存水、家具転倒防止器具、簡易トイレ等の防災用品をあっせんしています。品目、あっせん価格等を掲載したパンフレットと申込書は、危機管理課、区立防災センター(市谷仲之町2-42、火曜日・祝日は休み)、特別出張所で配布しているほか、新宿区ホームページから取り出せます。
※お届けまでに時間をいただく場合がありますが、ご了承ください。



◎消火器 あっせん事業者/㈱日東防火 ☎(3354)6333

消火器の購入や薬剤の詰め替えをあっせんしています。
●古い消火器にご注意を
消火器本体の耐用年数は、おおむね製造から8～10年です。耐用年数にかかわらず、傷・腐食・さび・変形等に注意しましょう。不用品な消火器の処分は専門の業者に依頼してください。

◎住宅用火災警報器

平成22年4月から、都内全ての住宅に設置が義務付けられています。メーカー等では10年を目安に交換することを推奨しています。正常に作動するか確認しましょう。
区であっせんする警報器は煙式または熱式で、いずれも音声警報タイプです。
【価格(税込)】1個3,850円(取り付けも依頼する場合は4,950円)

区職員をかたる悪質な業者にご注意を
区は訪問販売を一切行っていません。区があっせん事業者が訪問する場合は、事前に電話連絡の上、区の腕章を着用してお伺いします。

6月は環境月間 環境に良いことはじめませんか

環境問題は、地球温暖化・大気汚染など地球規模のものから、ごみや地域の美化など身近なものまで、さまざまです。一人一人ができることから、環境を守るための取り組みを始めましょう。

家庭でできる夏の省エネ

夏は、冷房機器の使用などにより、消費電力が多くなりがちです。夏の省エネの工夫を知り、環境・家計に優しい暮らしを实践しましょう。
【問合せ】環境対策課環境計画係(本庁舎7階) ☎(5273)3763へ。
エアコン使用時は設定温度や使用環境を工夫しよう
夏は、日中の消費電力の半分以上をエアコンが占めます。「エアコンの頻繁なオンオフを行わない」「室外機の周囲に物を置かない」等、熱中症に注意しながら無理なく省エネしましょう。



室内に入ってくる熱を減らそう

室内に入ってくる熱の7割以上が窓からです。遮熱対策は、カーテンやブラインドのほか、住宅の外側で日差しを遮る「みどりのカーテン(右下記)」なども効果的です。
季節や時間に応じて冷暖房機器等の設定を変更しよう
▶夏は便座暖房を「オフ」、洗浄温水は「低め」に設定する
▶日中は照明を消し、夜間は点灯を最小限にする
▶冷蔵庫の設定温度を、夏は「中」、春・秋・冬は「弱」に設定する ほか

環境への取り組みを記録しましょう

「みどりの小道」環境日記2020年新宿版を発行

環境について調べ、考え、行動したことなどを書く日記帳です。区立小学校の4～6年生には学校から全児童に配布します。そのほか希望する方は、お問い合わせください。
【問合せ】環境学習情報センター ☎(3348)6277へ。

「みどりの小道」環境日記コンテスト

区内在住・在学の小学生は、コンテストに応募できます。締め切りは9月5日(土)です。優秀作品は、12月12日(土)に環境学習情報センターで開催する「新宿子ども環境シンポジウム」で表彰を予定しています。詳しくは、お問い合わせください。

5月31日は世界禁煙デー

5月31日～6月6日は禁煙週間

世界禁煙デーは、「たばこを吸わないことが一般的な社会習慣となるよう、さまざまな対策を講ずるべきである」という世界保健機関(WHO)の決議により、「5月31日」と定められています。また、厚生労働省は、「世界禁煙デー」に始まる一週間を「禁煙週間」と定めています。今年度は「2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達をまもろう～」をテーマに普及啓発を行います。
◆受動喫煙防止に関する国・都・区の法令等の施行◆
改正健康増進法・東京都受動喫煙防止条例では、喫煙をする際のさまざまなルールを定めています。4月からは、2人以上の人が利用する全ての施設が原則屋内禁煙となりました。区は、平成17年度から条例で、区長の指定する喫煙場所を除き路上喫煙を禁止しています。
【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へ。

受動喫煙防止対策にかかる喫煙所等の整備費用を助成します

区では、区内の事業者等が、喫煙専用室等・公衆喫煙所を整備する場合に設置・改修等の費用(消費税等を除く)を助成します。申し込みは6月1日(月)から受け付けます(助成総額に達し次第受け付けを終了)。
申し込み方法・要件等詳しくは、お問い合わせください。新宿区ホームページでもご案内しています。
【問合せ】衛生課管理係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3838へ。



◆喫煙専用室等の整備費用の助成

喫煙専用室等(おおむね2㎡以上)を整備しようとする中小事業者(都補助事業の対象となる事業者を除く)などに設置・改修等の費用を助成します。
【助成金額】助成対象経費の10分の9(上限は400万円)

◆公衆喫煙所の整備費用の助成

公衆喫煙所(おおむね5㎡以上)を整備する際に、設置・改修等の費用を助成します。
【助成金額】助成対象経費の全額(上限は下記のとおり)
▶屋内・屋外(コンテナ型)…1,000万円
▶屋外(パーテーション型)…600万円



生活騒音に気を配りましょう

エアコンの室外機やテレビ、足音などの生活騒音は、近隣にお住まいの方に思わぬ迷惑を掛けてしまうことがあります。特に春から夏にかけて、窓を開けることが多くなるため、音が外に漏れやすくなる傾向があります。生活騒音によるトラブルを未然に防止し、皆さんが快適な環境で生活できるよう、下記のことにご気を付けましょう。

生活騒音が原因のトラブルを起こさないためのポイント

▶深夜・早朝は大きな音を出さないよう特に注意する
▶音響機器・エアコンの室外機・洗濯機等は、隣家から離して設置する
▶防音マット・防音カーテン・二重サッシを取り付ける
▶騒音計(※)で自分が出している音の大きさを確認する
※区では、区内在住・在勤・在学の方に、騒音計(写真)を貸し出しています(貸出期間は1週間)。トラブルの防止にお役立てください。
【申込み】事前に電話予約の上、環境対策課公害対策係(本庁舎7階) ☎(5273)3764へ。



2020 新宿みどりのカーテンプロジェクト ゴーヤーの種と育て方ハンドブックをお送りします

●新宿のみどりのカーテンを育てよう

みどりのカーテンは、つる性の植物を窓の外にはわせて日差しを和らげる、自然のカーテンです。申し込みいただいた方にゴーヤーの種とハンドブックを送ります(数に限りあり。なくなり次第終了)。
※4月下旬～5月下旬に各地域センターで開催を予定していた説明会に申し込みいただいた方にもお送りします。
【申込み】はがきに住所・氏名・電話番号のほか「新宿みどりのカーテン」プロジェクトと記入し、6月5日(必着)までに環境学習情報センター(〒160-0023西新宿2-11-4、新宿中央公園内) ☎(3348)6277へ。



区立小・中学校・一部高等学校の教科書展示会

【日時・会場】▶①区立教育センター(大久保3-1-2、新宿コズミックセンター6階)…5月29日(金)～6月25日(木)(5月30日(土)・31日(日)、6月6日(土)・7日(日)を除く)、▶②教育指導課…5月29日(金)～6月25日(木)(土・日曜日を除く)
【展示する教科書】▶①は小・中学校
【問合せ】教育指導課指導係(本庁舎4階) ☎(5273)3084へ。

就学援助を受給していた方へ 4月分給食費相当額を支給します

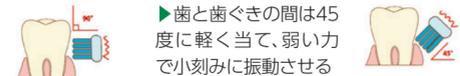
令和元年度に就学援助を受給していた世帯に、4月の休校期間中の学校給食費相当額を支給します。5月中旬に保護者の口座へ振り込む予定です。
※申し込み等はありません。
※生活保護を受けている世帯は、福祉事務所から支給します。
【問合せ】学校運営課学校運営支援係(第1分庁舎4階) ☎(5273)3089へ。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」 歯と口の健康維持に努めましょう

外出自粛等で家で過ごす時間が長くなり、かかりつけ歯科医等による専門的なケアを受ける機会も減る中で、セルフケアを念入りに行いましょう。

◆歯磨きのポイント◆

▶歯の表面は、毛先を歯に対して直角に当て、小刻みに振動させる
▶歯と歯ぐきの間は45度に軽く当て、弱い力で小刻みに振動させる
▶磨く順番を決め、磨き残しがないようにする



●新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえ、歯科健康診査の開始時期を遅らせる場合があります

歯科健康診査の開始時期は、新型コロナウイルス感染症の状況により判断し、新宿区ホームページ、広報新宿等でお知らせします。開始時期を確認し、協力歯科医療機関に予約の上、受診してください。
【対象】区内在住の20歳以上(令和3年3月31日までに20歳になる方を含む)
【受診方法】協力歯科医療機関(同封の案内に記載)に予約の上、区が発行する受診票・問診票を持参して受診してください。20・30・40・50・60・70・75・80歳の方には5月末に受診票等を発送します。上記以外の年齢の方や受診票がお手元にない方、要介護等で通院できない方はご相談ください。また、受診票等は、受診するまで保管してください。
【費用】400円(減免あり)
【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へ。