

新型コロナワクチン令和5年秋開始接種～9月20日から接種を開始します

問合せ 区新型コロナウィルスワクチン接種コールセンター ☎(4333)8907
(午前8時30分～午後7時)・☎050(3852)1343(聴覚に障害のある方等向け)

接種対象 追加接種可能な全ての方

※ワクチン接種は強制ではありません。新型コロナに感染した際に重症化リスクが高いとされる65歳以上の方と基礎疾患がある方にお勧めしています。

使用ワクチン オミクロン株XBB.1.5対応1価ワクチン

※接種費用の自己負担はありません。

接種券 上記接種対象の方には、8月下旬に接種券を発送しました。お手元に接種券がない場合は、右記の方法で再発行手続きができます。

◆接種券の再発行は下記の方法で行えます

●インターネットで申請

東京共同電子申請・届出サービス(右二次元コード。☎<https://www.shinsei-elg-front.jp/tokyo2/uketsuke/form.do?id=1687761599541>)

●電話・ファックス(左上記コールセンター)で申請

●郵送・窓口で申請

申請書を下記受付窓口へ郵送または直接、お持ちください。申請書は新宿区ホームページ(右二次元コード)から取り出せます。

受付窓口 新型コロナウィルスワクチン接種対策室(〒160-0022新宿5-18-14、新宿北西ビル5階)(土・日曜日、祝日等を除く午前8時30分～午後5時)



新型コロナ(COVID-19)の相談・問合せ

- 新型コロナに関するかかりつけ医のいない方向けの医療機関案内、自宅療養者向けの健康相談、不安がある方向けの一般相談等
- ▶東京都新型コロナ相談センター ☎0120(670)440(24時間/土・日曜日、祝日も対応)
- ※対応言語…日・英・中・韓・ベトナム・タガログ・ネパール・ミャンマー・タイ・フランス・ポルトガル・スペイン
- 新型コロナに関する一般的な相談(後遺症の相談含む)
- ▶新宿区新型コロナウィルス電話相談センター ☎(5273)3836(土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後5時)・☎(5273)3820

新型コロナの
各種相談はこちら
左記のほか、経済支援等の各
種問合せ先を紹介しています。

HPで詳しく



◀新宿区ホームページは、
外国語でも閲覧
できます。

健康寿命をのばそう! 免疫力もアップ

からだにいいことはじめよう!

9月は健康増進普及月間です

健康寿命をのばすためには、死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防に加え、介護の原因となる「骨折・転倒」「高齢による衰弱」等の予防が大切です。今回紹介する健康習慣は、さまざまな研究から、健康のために効果があることが分かっています。この機会に自分に合った健康づくりを始めてみませんか。

問合せ 健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館分室4階) ☎(5273)3047・☎(5273)3930

しんじゅく健康フレンズ 菜々

フレイル(虚弱)を予防しよう!

「4コマ漫画で知る!健康づくりのヒント」はこちら

働き盛りのあなたは

生活習慣病を
予防しよう!

☑ プラス1皿野菜を食べよう

1日に必要な野菜の量350g = 小皿5皿分



たとえば…朝食にミニトマトを追加

☑ プラス10分動こう

1日8,000歩が
目安です!

たとえば…
いつもより遠くの
スーパーまで歩く

テレワーク等での
運動不足の解消に!



ケンゾウ

シニア世代のあなたは

フレイル(虚弱)
を予防しよう!

☑ 魚・肉・卵などのたんぱく質を積極的にとろう

1日に必要なたんぱく質量 [1.0~1.2g] × 体重(kg)
例) 体重50kgの人の場合は50~60g

片手が目安

これで
たんぱく質
合計約53g

※表中の数字はおお
むねの食材の重さ
(含有たんぱく質量)

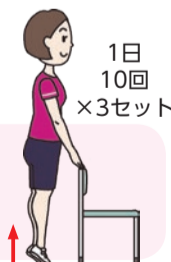
豚ロース肉 (焼き)	鮭 (焼き)	卵	牛乳	納豆
50g (約13g)	70g (約20g)	50g (約6g)	180g (約6g)	50g (約8g)

たとえば… かけそばに卵をプラス

☑ 歩くことに加え、筋トレで
筋力を維持しよう

▶ やってみよう! つま先立ちでふくらはぎの筋力アップ

- ①両手で椅子の背もたれを軽く持ち、まっすぐ立ちます。
- ②1,2,3,4でかかとを上げ、つま先で立ちます。5,6,7,8でゆっくり元に戻します。



1日
10回
×3セット

運動不足で筋肉がやせていませんか?

親指と人さし指で輪っかをつくり、ふくらはぎの最も太い部分を囲んでチェック! 隙間ができる方は要注意です。



Check!



ココロ