

多胎児家庭が母子保健事業を 利用する際の移動を支援

タクシー移動する際に利用できる 「こども商品券」を配布します



多胎児を養育しているご家庭へ、タクシー移動する際に利用するための「こども商品券」を配布し、多胎児を連れて区の母子保健事業を利用する際の移動を支援します。

HPで詳しく



利用には申請が必要です。詳しくは、お問い合わせください。

対象 新宿区に住民登録があり、令和6年4月1日以降、3歳未満の多胎児を同一世帯で養育する保護者



内容 多胎児の乳幼児健診・予防接種や双子の会・四谷ツインズなど、多胎児家庭が母子保健事業を利用する際のタクシー移動のための「こども商品券」(1世帯に付き年2万4,000円相当)



申請方法等 保健センター(★)へ事前連絡の上、次の誕生日の前日までに区の看護職等と面接し、申請書を提出してください。

★ご自身の住所地を担当する保健センターの確認はこちら

※0歳・1歳・2歳の各年齢で1回ずつ申請できます。

※「こども商品券」は、面接・申請書の提出後1~2か月程度で、事業者から簡易書留で発送します。

※上記申請方法のほか、多胎児の年齢により、次の事業に参加する際にも申し込みます。

▶0歳児…すくすく赤ちゃん訪問(対象世帯には案内文・申請書を郵送)、3~4か月児健康診査

▶1歳児…1歳6か月児歯科健康診査

▶0~2歳児…双子の会

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・FAX(5273)3930

バースデーサポート事業を拡充します

1歳6か月児健康診査を受けたお子さんへ、ギフトの配布や子育てに関する情報提供・相談支援を行う「バースデーサポート事業」のギフトの金額を拡充します。

HPで詳しく



対象 次の全てに該当する方

▶1歳6か月児健康診査を受診し、養育者がアンケート(問診票)に回答している

▶1歳6か月児健康診査を受診した日に新宿区に当該児の住民登録があり、かつ満3歳になるまでに養育者がアンケート(問診票)を提出している

▶養育者が同一生計で令和3年9月1日以降に出生届を提出した当該児を養育している

拡充内容 ▶金額の拡充…令和5年4月1日以降に出生したお子さんへ配布するギフトの金額を5万円ずつ拡充します(▶第1子は6万円相当、▶第2子は7万円相当、▶第3子以降は8万円相当のギフトを支給)。

▶ギフト内容の変更…子育て支援用品だけでなく、家事支援用品も含めて幅広く選択できるよう、「こども商品券」から「電子カタログ」に変更します。

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

FAX(5273)3930

体験してみませんか

区オリジナル3つの体操・トレーニング体験会 講座

新宿いきいき体操・新宿ごっくん体操・しんじゅく100トレを一度に体験しませんか。持ち物等詳しくは、参加者に郵送でご案内します。

日時 5月15日(水)午後2時~4時

会場 戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)

対象 区内在住・在勤の18歳以上、45名程度

申込み 4月17日(水)~5月7日(火)に電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568・FAX(6205)5083へ。先着順。



★各体操について詳しくは、お問い合わせください。

問合せ ▶新宿いきいき体操…地域包括ケア推進課介護予防係、▶新宿ごっくん体操…健康政策課地域医療係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3839・FAX(5273)3876、

▶しんじゅく100トレ…健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館分室5階)

☎(5273)3494・FAX(5273)3930

シニア向け 区オリジナル筋力トレーニング

しんじゅく100トレ



みんなとだから
楽しく続けられる!



高齢者クラブの仲間と



マンションの集会室で



地域交流館で

区内
約80
グループ
が活動

こんな方におすすめです

- 立ち上がる時に、つい「よいしょ!」と言ってしまう
- 階段をのぼると疲れる
- 若い頃より、つまずくことが増えた
- ご近所の仲間と一緒に体操を楽しみたい

筋力は若返りが可能です
気になったら始めましょう!

ご近所の仲間やお友達と一緒に、「しんじゅく100トレ」で筋力アップしませんか。自治会や高齢者クラブでも活動が広がっています。ぜひ、ご参加ください。

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5階)

☎(5273)3494・FAX(5273)3930

まずは!

▶100トレ出前講座で気軽に体験 予約受付中

地域の集まりやグループに講師が伺います。

内容 ミニ健康講話と100トレの体験

申込み 5名以上のグループで、電話で健康づくり課健康づくり推進係へ。

▶お近くのグループに参加したい方は…

ご紹介しますので、お気軽にお問い合わせください。体験もできます。

◆グループ活動のサポートが受けられます

① DVDが無料でもらえる・専用重りバンドが借りられる

② 医療専門職による初期のトレーニング指導が受けられる

※その他、必要に応じて定期的に支援します。

11段階に
調整可能な
重りバンド



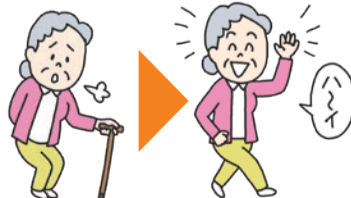
とは?

- ▶DVDを見ながら気軽にでき、週1~2回でも十分な効果を得られます
- ▶体力に合わせて取り組めるスロートレーニングです

動きは
全10種類



動画はこちら



杖がいらない
なった

歩く速度が
倍になった

嬉しい声が続々