

ピックアップ

11月30日は
人生会議
の日

地域で安心して
療養するために

◆在宅療養シンポジウム「『おひとりさまでも自宅で天寿を全うしたい』との強い意思を支えたご近所力から学ぶ」

医師による基調講演と自宅で最期を迎えた方を支えたチームのパネルディスカッションです。

日 11月29日(日)午後1時30分～3時30分(午後1時開場)

場 四谷区民ホール(内藤町87)

対 区内在住・在勤・在学の方、200名

申 10月27日(火)～11月26日(休)に電話かファックス(11面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。専用申し込みフォーム(右二次元コード)HP<https://forms.gle/guQ6C9P72rbrdXpv9>からも申し込みめます。



問 暮らしの保健室 ☎(3205)3114・FAX(3205)3115

◆人生会議に関する学習会「人生会議ってなに?～話しておきたい“私らしい生き方・終わり方”」

自分の望む生き方・最期について事例等を参考に考えてみませんか。

日 12月7日(月)午後2時～3時30分

場 角筈地域センター(西新宿4-33-7)

対 区内在住・在勤・在学の方、30名

申 10月27日(火)～12月4日(金)に電話かファックス(11面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

◆在宅療養等の紹介冊子をご活用ください

▶冊子「地域で安心して療養するために」…在宅療養の事例や相談窓口を紹介しています。



▶冊子「あなたらしく生きるための“人生会議”」…もしもの時に望む医療や介護等の話し合い等にご利用ください。



※健康政策課(第2分庁舎分館1階)等で配布しているほか、新宿区ホームページ(右二次元コード)でもご覧いただけます。

問 健康政策課地域医療係 ☎(5273)3839・FAX(5273)3876



带状疱疹ワクチン定期接種を実施しています

ワクチンには発症や重症化を予防する効果がありますので、接種をご検討ください。定期接種対象ではない50歳以上の方を対象に、8年度も带状疱疹ワクチン任意接種費用助成を実施しています。

定期接種対象 ▶令和8年度に65歳になる方、▶接種日現在、60歳～64歳で免疫機能に重度の障害があり、接種を希望する方(身体障害者手帳1級をお持ちの方)

※令和11年度までは経過措置として各年度に70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる方も接種できます。

※任意接種で接種が完了している方は対象外です。

任意接種対象 接種日現在50歳以上(定期接種対象者を除く)

接種費用(自己負担額)

ワクチン	自己負担額(★)	接種回数
生ワクチン(ビケン)	4,000円	1回
不活化ワクチン(シングリックス)	1万円/回	2回

★…生活保護を受けている世帯等の方は自己負担額免除

接種期限 令和9年3月31日(火)

※不活化ワクチンは、1回目の接種から2～6か月後の間に2回目を接種することが望ましいとされています。**左記**定期接種対象者が不活化ワクチンを選択する場合は、令和9年3月31日までに2回の接種を完了する必要がありますので、早めの接種をご検討ください。



ワクチンの接種方法

区が発行する予診票を指定医療機関へお持ちいただくと**左表**の自己負担額で接種できます。予診票がお手元ない場合は、保健予防課予防係へお問い合わせください。詳しくは、新宿区ホームページ(右上二次元コード)をご覧ください。

問 保健予防課予防係 ☎(5273)3859

介護予防・フレイル予防講演会

人生100年時代の健康寿命延伸の道筋



酒向正春

人生100年時代、健康寿命延伸のカギは「筋肉」です。もっと元気に、もっと楽しく、もっと「かっこよく生きる」ための秘訣を、リハビリテーションの専門家と一緒に学びます。

新宿いきいき体操のデモンストレーションも実施します。

日 12月17日(休)午後1時30分～3時30分

場 牛込笹塚区民ホール(笹塚町15)

対 区内在住・在勤・在学の方、250名

講 酒向正春(ねりま健育会病院院長)

申 10月27日(火)から電話で問合せ先へ。先着順。新宿区ホームページ(右二次元コード)からも申し込みめます。

問 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494



新宿いきいき体操
アトムのポーズ

