

# 健康づくり表彰 候補事業者・団体を募集します



区内で健康づくりに積極的に取り組み、地域に貢献する事業者・団体の表彰を行います。自薦・他薦を問いません。  
なお、受賞事業者・団体の取り組み内容は「広報すぎなみ」や事例集で紹介する予定です。

—— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355へ。

☑ 事業所または活動の拠点が区内にあり、地域で健康づくりに関する活動を行っている事業者・団体、または従業員に対する健康づくりの取り組みを行っている事業者（表彰対象となる取り組みが営利を目的とするものは除く）  
☑ 推薦方法=申請書（杉並保健所健康推進課、各保健センター等で配布。区ホームページからも取り出せます）を、7月30日（必着）までに同課（〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-1377）へ郵送・ファクス  
☑ 受賞事業者・団体には賞状と副賞を贈呈。推薦は、原則として候補者の内諾を得てください

表彰区分	
最優秀賞	優秀賞の中で、最も高い評価を得た取り組みを実施している事業者・団体
事業所部門 優秀賞	従業員や家族、地域住民などを対象にした健康づくりの取り組みを積極的に行っている事業所
団体部門 優秀賞	地域住民を対象にした健康づくりの取り組みを積極的に行っている団体

## 2年度 受賞事業所・団体

### 最優秀賞

#### NPO法人 すぎなみ子育てひろばchouchou（シュシュ）

取り組み事例

##### つどいの広場

乳幼児のお母さんや妊娠中の女性が立ち寄り、ほっとできる場を提供。子育て経験のあるスタッフや他の利用者と、子育て中の不安や大変さ・楽しさを共有する憩いの場となっています。



▲つどいの広場

##### 赤ちゃんカフェ

0歳児親子を対象とした赤ちゃんカフェ。同じ0歳児のお母さん同士の交流の場となっています。

## 一生を 共に歩む 自分の歯

# 6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です



食事や呼吸を行う口は、「健康の入り口」と言われていますが、その一方で、健康に悪影響を及ぼすような細菌やウイルス等も口から侵入します。歯と口の健康を保ち、安心して健やかな毎日を過ごしましょう。

—— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課歯科衛生担当 ☎3391-1355へ。

### ライフステージに応じた口腔ケアが大切です

	出生前	乳幼児期	学齢期	成人期	高齢期
口の変化	<ul style="list-style-type: none"> <li>妊娠による口の変化</li> <li>赤ちゃんの歯ができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>乳歯が生え始める</li> <li>乳歯に虫歯の発生</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>永久歯が生え始める</li> <li>永久歯に虫歯の発生</li> <li>歯肉炎の増加</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>歯肉炎から進行した歯周病が増える</li> <li>虫歯や歯周病による歯の喪失</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>治療した歯が再び虫歯になる</li> <li>義歯の使用</li> <li>口腔機能の低下</li> </ul>
ケアのポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>つわりでつらい時は体調がよい時に歯を磨くようにする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>頬や唇を触れることから始め、上の前歯が生えたら、歯みがき開始</li> <li>歯みがきを習慣化する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6歳臼歯を丁寧に磨く</li> <li>乳歯・永久歯の混合歯列は磨きにくいので、虫歯に注意</li> <li>歯肉炎予防には、歯と歯肉の境をよく磨く</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>歯肉の腫れや出血に気をつける</li> <li>歯の根元が虫歯にならないようにする</li> <li>口の機能の維持・向上のために、口や舌の体操をする</li> </ul>	
かかりつけ歯科医院で、定期的な健診や治療などを受ける					
歯科健診	妊婦歯科健康診査	1歳6カ月児・3歳児歯科健康診査 乳幼児歯科相談 保育園等の歯科健康診査	学校の定期健康診断(歯科)	杉並区成人歯科健康診査・杉並区後期高齢者歯科健康診査 ※詳細は、下記のとおり。	

### 歯科健診を受けましょう

- 自分の口の中の健康状態が分かります。
- 虫歯や歯周病の予防、早期発見ができます。
- 自分に合った口腔ケア（デンタルフロス・歯間ブラシ、フッ化物配合歯磨き剤の使い方等）を教わることができます。



ワンポイント  
アドバイス  
歯と歯のすき間には、  
デンタルフロスや  
歯間ブラシが有効！

各受診券は5月下旬に対象の方へ送付済みです。

#### 【杉並区成人歯科健康診査】

☑ 問診・口腔内診査・健診結果に基づく歯科保健指導 ☑ 区内在住で25・30・35・40・45・50・60・70歳の方（4年3月31日時点の年齢）

#### 【杉並区後期高齢者歯科健康診査】

☑ 問診・口腔内診査・飲み込み等の口の機能の評価・健診結果に基づく歯科保健指導 ☑ 区内在住で76歳の方（4年3月31日時点の年齢）



## 12月にオープン

# 特別養護老人ホーム「フェニックス杉並」の入所者を募集します

☑ 所在地=天沼3-19 ▶ 運営法人=晩会 ▶ 概要=ユニット型特別養護老人ホーム（全室個室）  
☑ 原則、要介護3以上で、在宅で介護を受ける事が困難な方 ☑ 180名。ショートステイ36名  
☑ 月額7~25万円程度（介護度および入所者・世帯員の所得により異なる） ☑ 申込書（区内特別養護老人ホーム、ケア24、高齢者在宅支援課〈区役所西棟2階〉で配布。区ホームページからも取り出せます）を、区内特別養護老人ホームへ持参 ☑ 高齢者在宅支援課施設入所係

## 100歳以上の方へ

# 長寿祝い品の希望調査を行います



—— 問い合わせは、高齢者施策課いきがい活動支援係へ。

3年度に満100歳以上の誕生日を迎える方（大正11年3月31日以前に生まれた方）へ、9月中にご自宅へお祝い品（区内共通商品券）をお贈りします。対象者の方には、6月中に封書でお祝い品の希望調査票を送付します。

世帯（住民基本台帳） 5月1日現在（）は前月比	世帯数	日本人のみの世帯	313,748 (729増)	外国人のみの世帯	10,449 (168減)	日本人と外国人の世帯	2,611 (2減)	合計	326,808 (559増)
----------------------------	-----	----------	-------------------	----------	------------------	------------	---------------	----	-------------------

# 東京都議会議員選挙

— 問い合わせは、選挙管理委員会事務局へ。

投票日: **7月4日** 日

投票時間: 午前7時～午後8時



## 郵便等による不在者投票

身体障害者手帳や介護保険被保険者証をお持ちで、下表に該当し、ご自身で文字を書くことができる方は、自宅等で投票用紙に記載し、郵便等を利用して投票することができます。あらかじめ、「郵便等投票証明書」の交付申請が必要になりますので、お早めにお問い合わせください。なお、下表に該当する方のうち、身体障害者手帳で「上肢」または「視覚」が「1級」の方は、代理記載制度により投票することができます。

	該当する障害の部位	該当する障害の程度
身体障害者手帳	両下肢・体幹・移動機能	1・2級
	心臓・腎臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸	1・3級
	免疫・肝臓	1・2・3級
介護保険被保険者証	要介護状態区分等「要介護5」	

※「該当する障害の程度」は、「身体障害程度等級」とは異なります。

## 選挙(投票所)へ行くことが困難な方へ

- 選挙当日に投票所へ行くことが困難な方で、車を利用する場合は、期日前投票期間中に駐車場のある杉並区役所をご利用ください。詳細は、区ホームページをご覧ください。
- 介護保険の訪問介護(外出介助)を利用している方は、投票にも利用できる場合があります。利用にあたっては、あらかじめケアプランに位置付ける必要があるため、担当のケアマネジャーへご相談ください。
- その他、外出に関する相談や情報提供、必要な支援サービスの案内を希望される方は、杉並区外出支援相談センターもび〜る ☎5347-3154にご相談ください(各種サービスの利用は有償となります)。

## 食で育む 心・からだ

# 6月は食育月間



体は、自分が食べたものでつくられていきます。子どもから高齢者まで健康的な食習慣を身に付けることが、生涯をいきいきと過ごすことにつながります。おいしく、楽しく、健康的な食生活が実践できるよう「食育」を推進しています。

— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課栄養指導担当 ☎3391-1355へ。

### ◆野菜をもっと食べよう! ~目標量は1日350g

区で野菜を1日に350g以上食べている人の割合(20歳以上)は5.7%(数値出典=「令和2年杉並区生活習慣行動調査報告書」)。多くの方が目標量の野菜を取れていません。

主食(ご飯・パン・麺類)や主菜(肉・魚・卵・大豆製品)だけではなく、副菜(野菜・キノコ・海藻)もしっかり食べてバランスのよい食事を目指しましょう。感染症に負けない、強く健康な体はバランスのよい食事からつくられます。

### ◆食育情報

区ホームページの「すぎなみ健康サイト」(右2次元コード)に食育に関する情報を掲載しています。



## ◆おうち時間で料理にチャレンジ

### 今年も野菜のレシピ集ができました

食育推進ボランティアやJA東京中央女性部の皆さんのアイデアを基に、おいしい野菜料理の作り方を紹介した野菜のレシピ集ができました。

すぎなみ健康サイト「野菜のレシピ集」(右2次元コード)からご覧になれます。

☎杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355



▲ゴーヤとトマトのカレー炒め

### 「クックパッド」で学校・保育園の給食レシピを公開

料理レシピの投稿・検索サイト「クックパッド」に区立小中学校・保育園の給食レシピを掲載しています。区教育委員会ホームページ「学校給食」(右2次元コード)からご覧になれます。

☎学務課保健給食係、保育課保育支援係



▲パリパリひじき

### 簡単に作れる夕食メニュー

「早寝早起き朝ごはん」に役立つ、簡単に作れる夕食メニューを毎月紹介しています。すぎなみ子育てサイト「区立保育園給食」(右2次元コード)からご覧になれます。

☎保育課保育支援係

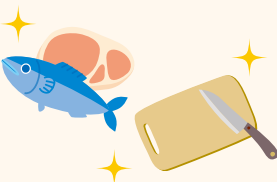


## これからの季節は要注意!

# 食中毒にならないために

### 食中毒の基礎知識

- 食品の味やにおい、見た目だけでは食中毒菌やウイルスに汚染されているとは判断できません。
- 10~100個程度のごく少量の細菌やウイルスで食中毒を発症することがあります。
- 食中毒菌やウイルスに感染しても、症状がでない場合があるので注意が必要です。
- 冷凍することで細菌やウイルスの増殖スピードは落ちますが、死滅はしません。



気温や湿度の高くなる梅雨から夏にかけての季節は、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になり、食中毒が起こりやすくなります。食中毒は飲食店だけでなく、毎日食べている家庭の食事でも発生します。食中毒予防の知識を身に付け、しっかりと対策を行いましょう。

— 問い合わせは、杉並保健所生活衛生課食品衛生担当 ☎3391-1991へ。

### 食中毒を予防するためのポイント

- 食材の保存**
  - ・肉や魚介類などは、汁が漏れないように袋に入れて冷蔵庫や冷凍庫へ入れる。
  - ・冷蔵庫の温度は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に設定する。
- 下準備**
  - ・手はせっけんでよく洗う。
  - ・肉や魚を切った後の包丁、まな板は、果物や野菜など生のまま食べる食品や、調理後の食品には使わない。
- 調理**
  - ・加熱時には、ふたを使用するなどして、中心部まで確実に火を通す。
  - ・生肉は、新鮮であってもよく加熱する。

人口(住民基本台帳)  
5月1日現在( )は前月比

人口	日本人	男	267,254(323増)	女	290,449(223増)	小計	557,703(546増)	合計	573,731 (356増)
外国人	男	7,987(91減)	女	8,041(99減)	小計	16,028(190減)			