

今年度の総合健康診査の受診期限は5年1月31日(火)です

40歳以上の対象者には、既に受診票を送付しています。まだ受診していない方は、区内協力医療機関にお早めにご予約のうえ、5年1月31日(火)までに受診してください。受診票の再発行は、電子申請でも受け付けます。詳しくは、区HPをご確認ください。

▷問合せ 台東保健所保健サービス課
TEL (3847) 9481



し、区内協力医療機関で接種
▷申込方法 下記二次元コードより電子申請するか、電話または直接下記問合せ先へ
※接種記録を確認しますので母子健康手帳をご用意ください。



▷実施場所 区内協力医療機関
▷問合せ 台東保健所保健予防課
TEL (3847) 9471

あなたの体の健康度、チェックしてみませんか? (予約制)

▷日時 12月13日(火)午前9時30分、10時、10時30分、11時 (1回30分程度)
▷場所 台東保健所
▷対象 国民健康保険か後期高齢者医療制度の加入者
▷定員 各6人 (先着順)
▷内容 血圧、握力、骨密度(素足で測定)、血管年齢、物忘れ度の測定およびその結果説明と助言
▷申込開始日時 11月18日(金)午前10時
▷申込み・問合せ 国民健康保険課
TEL (5246) 1251

笑って元気教室「漫才と体操」

▷日時 12月14日(水)午後2時~3時10分
▷対象 区内在住か在勤の40歳以上の方

麻しん風しん定期予防接種未接種者へ接種料を助成しています

▷対象 次の全てに該当する区内在住の方
①2歳以上18歳以下である(麻しん風しん定期予防接種第2期の対象者を除く)
②麻しん風しん予防接種を2回接種完了していない者で、かつ、麻しん・風しん両方もしくはどちらかにかかったことがない
▷助成回数 2回まで(麻しん風しん定期予防接種未接種分)
▷実施方法 事前に電話でお問合せの上、接種時の住所および年齢が確認できる本人確認書類・予防接種予診票を持参

~11月14日は世界糖尿病デー~ 気づいたその日から始める 糖尿病予防!

血糖値が高い状態が続いたり、急激に血糖値が上がるような食生活を続けていると、血管に負担がかかり、動脈硬化を引き起こしたり、糖尿病の発症につながってしまうことがあります。糖尿病の発症に大きく影響する「食事」や「運動」などの生活習慣を見直しながら、毎年の健康診断で体の状態を確認することが大切です。

こんな習慣ありませんか?

- 朝食は食べず、昼食はがっつり
- 夕食の時間が遅い
- 水分補給は甘い飲み物
- 野菜はあまり食べない
- いも類のおかずが多い
- ちょこちょこ間食をする
- 菓子パンやおにぎりだけで食事を済ませることが多い
- 主食を重ね食いする
- 食べるスピードが早い
- (おにぎり+カップ麺等) またはよく噛まずに食べる

年1回はHbA1cをチェック!

HbA1c (ヘモグロビン・エーワンシー)
糖尿病の血液検査の指標のひとつで、採血前1~2か月間の血糖値の平均的な状態を反映します。

●HbA1cの判定値		
正常	要注意	要受診
~5.5%	5.6~6.4%	6.5%~

※要受診域の方は、医療機関を受診してください。
※要注意域の方は、生活習慣を見直し・改善しましょう。

健康診断で定期的にHbA1cをチェック!

11月17日(木)開催 **たいとうヘルスアップ講座**
の予約受付中! (詳しくは右記までお問合せください)

問合せ 台東保健所保健サービス課
TEL (3847) 9440

12月の保健所・保健相談センター事業案内

事業名	実施会場	台東保健所	浅草保健相談センター
2歳児歯科健康診査 (予約制)			9日午後1時~2時 TEL (3847) 9449
発達相談 (予約制)		13日(個別) 午前8時45分~正午 20日(個別) 午前9時30分~10時30分 TEL (3847) 9497	23日(個別) 午前9時30分~10時30分 22日(集団) 午前9時50分~11時 TEL (3844) 8172
産婦歯科健康診査 (予約制)		7日午前9時~10時 TEL (3847) 9449	
歯科衛生相談 区内在住の方 (予約制)		6・21日午後1時30分~2時30分 TEL (3847) 9449	1・22日午後1時30分~2時30分 ※予約は左記へ
こころの健康相談 区内在住・在勤の方 (予約制・前日までに)		8日午前10時30分~正午 20日午後1時30分~3時 23日午前9時30分~11時 TEL (3847) 9405	6日午前9時30分~11時 26日午後1時~2時30分 TEL (3844) 8172
発達障害個別相談 (成人向け・予約制)		1・15日 午後1時30分~3時30分 TEL (3847) 9405	
HIV即日検査 (予約制)		14・28日午後1時~2時30分 予約専用電話 TEL (3843) 5751	
栄養相談 (予約制)		2・7日午前10時~午後3時30分 22日午前10時~正午 TEL (3847) 9440	
ハローベビー学級 (両親学級・予約制)		日程等は区HPをご覧ください。 浅草保健相談センター TEL (3844) 8177	

▷定員 15人 (抽選)
▷出演 九州男子、漫才56号
▷申込方法 往復はがきに「12月の笑って元気教室希望」・住所(ふりがな)・氏名・年齢・電話番号を書いて、右記問合せ先へ
▷申込締切日 11月25日(金) (必着)
▷場所・問合せ 〒111-0031 台東区千束3-28-13 千束健康増進センター
TEL (5603) 0085

11・12月分の夜間・休日診療当番医・当番薬局

新型コロナウイルス感染症対策として、時間を分けてのご来院をお願いする場合や専門の医療機関をご案内する場合がありますため、台東区準夜間・休日子どもクリニックおよび夜間・休日診療を受診される際は、必ず、事前に電話してください。都合により、当番を変更することがあります。当番医、台東区夜間・休日診療案内電話等にご確認のうえ、受診してください。
「台東区夜間・休日診療案内電話」 TEL 03-5246-1277

台東区準夜間・休日子どもクリニック				
場所	永寿総合病院内 東上野2-23-16 TEL (3833) 8381 ※1階救急外来受付にお越しください。			
診療対象	小児科 (15歳以下の子供) ※小児科医が診療を行います。			
診療日 受付時間	月~土曜日午後6時45分~9時45分 (日曜日・祝日・年末年始・お盆を除く) 日曜日・祝日・年末年始午前8時45分~午後9時45分			
ご利用にあたって	※子どもクリニック診療時間外に永寿総合病院の小児科を受診する場合は、別途「選定療養費」の負担が生じる場合があります。 ※治療すれば帰宅できるような子供を対象としています。 ※薬は原則1日分の処方です。翌日には「かかりつけ医」の診療を受けてください。			
診療対象	内科、歯科の患者	診療時間	内科 午前9時~午後10時 歯科 午前9時~午後5時	
月	当番医・薬局	所在地	電話番号	
11月3日	内科 浅草きずなクリニック	浅草6-9-2	(6458) 1058	
	内科 武内クリニック	根岸5-16-8	(3873) 1202	
	歯科 台東区歯科医師会歯科診療所	根岸4-1-28	(3874) 6433	
11月6日	薬局 平和堂薬局	根岸5-22-11	(3874) 4750	
	内科 聖愛クリニック	浅草5-64-8 フェージャナル浅草フォレスト101	(3874) 5341	
	内科 上野くろもんクリニック	上野1-9-2 1階	(6803) 0115	
11月13日	歯科 佐藤歯科医院	浅草6-38-5	(3874) 0861	
	薬局 川元薬局	浅草5-57-8	(3875) 0157	
	内科 椿診療所	日本堤1-6-11	(3876) 1718	
11月20日	内科 かとう医院	根岸3-12-14	(5603) 7161	
	歯科 台東区歯科医師会歯科診療所	根岸4-1-28	(3874) 6433	
	薬局 町の薬局	日本堤1-5-3	(5808) 7944	
11月23日	薬局 レーメイ堂薬局	根岸3-9-18	(3872) 5349	
	内科 江戸通り おだ内科・皮フ科	柳橋1-20-4 深代ビル3階	(3862) 4188	
	内科 みのわ駅前クリニック	三ノ輪1-28-12 プラザM3階 301室	(3873) 1234	
11月27日	歯科 田中歯科医院	浅草6-42-7	(3875) 4182	
	薬局 南山堂薬局 浅草橋駅前店	浅草橋1-30-9	(5829) 8611	
	内科 加藤メディカルクリニック	浅草7-3-8	(5824) 9090	
12月4日	内科 武内クリニック	根岸5-16-8	(3873) 1202	
	歯科 台東区歯科医師会歯科診療所	根岸4-1-28	(3874) 6433	
	薬局 アトム調剤薬局	浅草7-3-6 タテマツビル1階	(6802) 3673	
12月11日	薬局 平和堂薬局	根岸5-22-11	(3874) 4750	
	内科 おのだ医院	今戸1-3-13 さくらコーポ201	(3876) 3818	
	内科 上野医院	上野2-11-10 小島ビル4階	(3832) 0076	
12月18日	歯科 西川歯科医院	浅草6-20-8	(3871) 1180	
	薬局 メディカルファーマシー・ヒロ	今戸1-3-13	(3872) 6676	
	内科 小川子どもクリニック	浅草橋1-25-5 小川ハイム201	(3861) 2429	
12月25日	内科 上野くろもんクリニック	上野1-9-2 1階	(6803) 0115	
	歯科 台東区歯科医師会歯科診療所	根岸4-1-28	(3874) 6433	
	薬局 マザーズファーマシー	浅草橋1-25-5	(5809) 3698	

医療情報 東京都医療機関案内サービス「ひまわり」で都内の医療機関の診療案内や診療時間などを診療科目別・地域別に調べることができます。毎日24時間
TEL (5272) 0303 URL <https://www.himawari.metro.tokyo.jp/>
東京消防庁救急相談センター 毎日24時間
TEL #7119 (プッシュ回線) ダイヤル回線からは TEL (3212) 2323

12月の千束健康増進センターの運動教室参加者募集

申込み・問合せ					
〒110-0015 台東区東上野4-22-8 上野健康増進センター TEL (3847) 9475			〒111-0031 台東区千束3-28-13 千束健康増進センター TEL (5603) 0085		
教室名	日時	定員	教室名	日時	定員
初めてのエアロビクス	毎週火曜日(全4回) 午後1時~1時45分	15人	火曜エアロビクス	毎週火曜日(全4回) 午後2時15分~3時	7人
火曜リズム体操	毎週火曜日(全4回) 午後3時30分~4時15分	10人	リズムポディー	毎週火曜日(全4回) 午後7時30分~8時15分	7人
シェイプ・THE・ボディ	毎週火曜日(全4回) 午後6時15分~7時	8人	ゆったりヨガ	毎週水曜日(全3回、12月28日を除く) 午後7時15分~8時	7人
水曜リズム体操	毎週水曜日(全3回、12月28日を除く) 午後1時30分~2時15分	10人	さわやかリズム体操	毎週水曜日(全4回、12月29日を除く) 午後2時15分~3時	8人
高齢者のための足腰元気体操	毎週水曜日(全4回、12月29日を除く) 午後1時~1時45分	15人	やさしいエアロビクス	毎週水曜日(全4回、12月29日を除く) 午後7時30分~8時15分	8人
フラダンス	毎週木曜日(全4回、12月29日を除く) 午後3時30分~4時15分	8人	生き生きリフレッシュ体操	毎週金曜日(全4回、12月30日を除く) 午後2時30分~3時15分	8人
エンジョイエアロ	毎週木曜日(全4回、12月29日を除く) 午後6時15分~7時	8人	ポディーバランス	毎週金曜日(全4回、12月30日を除く) 午後7時15分~8時	8人
金曜リズム体操	毎週金曜日(全4回、12月30日を除く) 午後1時15分~2時	15人	パワーアップスリム	毎週土曜日(全4回、12月31日を除く) 午前10時30分~11時15分	5人
土曜リズム体操	毎週土曜日(全4回、12月31日を除く) 午前11時45分~午後0時30分	10人	たのしいヨガ	毎週土曜日(全4回、12月31日を除く) 午後1時~1時45分	7人
やさしい太極拳	毎週日曜日(全4回) 午前11時45分~午後0時30分	10人	熟年体操	毎週土曜日(全4回、12月31日を除く) 午後2時30分~3時15分	13人
※12月の運動教室は、全て「千束健康増進センター」で実施します。			高齢者のための足腰元気体操	毎週日曜日(全4回) 午前10時30分~11時15分	17人
			日曜エアロビクス	毎週日曜日(全4回) 午後2時~2時45分	5人
対象 区内在住か在勤の18歳以上の方 費用1回300円 申込方法 往復はがきに①12月の〇〇教室希望 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤性別 ⑥教室参加歴の有無 ⑦電話番号を書いて、11月18日(金) (必着)までに各センターへ(1人1教室につき1枚の応募・抽選)					
健康増進センターについて プール、更衣室、シャワー室は、引き続き使用できません。 ※教室の実施時間等について最新情報は区HPをご覧ください。					

【子供の安全・安心】子供の防犯ブザーの音が聞こえたら、現場に駆けつけたり、安全を確認していただくなど、区民の皆さんのご協力をお願いします。