

2月中旬に介護サービス費通知を送ります

適切に介護サービスを利用していただくために、11月利用分の明細をお知らせします。サービス事業所・種類・事業所に支払った自己負担額等をご確認ください。

▶**問合せ** 介護保険課
TEL (5246) 1249



結露を防止しましょう～快適な居住環境をめざして～

冬は結露が発生しやすくなります。原因は、室内の湿った空気が壁や窓ガラスなどで冷やされて、空気中の水分が水滴となって現れるものです。結露は、建材や壁紙を傷めたり、カビを発生させたりします。

▶結露を防止するポイント

- 調理中や炊飯時は、必ず換気扇を回す
- 入浴後は浴室の戸を閉め、浴室の換気扇や窓を利用し換気する
- 洗濯物を室内になるべく干さない
- 夜間は室温が下がって結露が発生しやすくなるので、就寝前に換気する

・室内環境診断を実施します

保健所では、快適な居住環境づくりのアドバイスをしています。

▶**調査内容** 室内空気環境調査、水道水の残留塩素濃度測定、ダニアレルギー調査等

※ダニアレルギー調査については、新型コロナウイルス感染症防止のため、送付する検査キットで、ご自身で検査できます。

▶**問合せ** 台東保健所生活衛生課
TEL (3847) 9455

善意の献血ありがとうございます

区内在住で献血回数が50回に達した方、以後50回ごとの回数に達した方に献血功労者として、感謝状と記念品を贈呈しています。今回、次の方に贈呈しました。

山本睦子様 (浅草5丁目)
宇山幹郎様

50回以上献血された方は下記へご連絡ください。

▶**問合せ** 台東保健所生活衛生課
TEL (3847) 9401

笑って元気教室「漫才と体操」

- ▶**日時** 3月8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
- ▶**定員** 15人 (抽選)
- ▶**出演** マリア、さくらだモンスター
- ▶**申込方法** 往復はがきに「3月の笑って元気教室希望」・住所・氏名・年齢・電話番号を書いて下記問合せ先へ
- ▶**申込締切日** 2月24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

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** 3月20日(月)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** 国民健康保険が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** 2月17日(金)午前10時
- ▶**申込み・問合せ** 国民健康保険課
TEL (5246) 1251

専門医によるぜん息やアトピー等のアレルギー相談

- ▶**日時** 2月24日(金)午後3時～5時 (1人30分)
- ▶**場所** 台東保健所6階研修室
- ▶**対象** 区内在住の方
- ▶**定員** 4人 (先着順)
- ▶**講師** アレルギー専門医
- ▶**申込み・問合せ** 台東保健所保健予防課
TEL (3847) 9471

歯科基本健康診査はお済みですか

受診期限は、3月31日(金)までです。期限間際は、医療機関が大変混み合う場合があります。

まだ健診を受けていない方は、早めに受診してください。

※受診票を紛失した場合は、下記問合せ先へ

▶**問合せ** 台東保健所保健サービス課
TEL (3847) 9449

2・3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	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)		
受付時間	日曜日・祝日午前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」の負担が生じることがあります。 ※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
2月5日	内科 曾谷村医院	鳥越1-7-1	(3851) 2384
	内科 谷中クリニック	谷中3-13-10	(3823) 1261
	歯科 巢山歯科医院	柳橋2-6-4 木島ビル6階	(3866) 3770
	薬局 たかはし谷中薬局	谷中3-18-4	(3824) 2345
2月11日	内科 十全医院	浅草4-16-7	(5808) 7872
	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
	歯科 台東区歯科医師会歯科診療所	根岸4-1-28	(3874) 6433
2月12日	内科 蔵前かとう内科クリニック	蔵前3-4-9 蔵ビル3階	(5809) 2416
	内科 同善会クリニック	三ノ輪2-12-12	(3801) 6180
	歯科 中野歯科クリニック	柳橋1-23-3 VORT浅草橋駅前4階	(3862) 6480
	薬局 薬局日本メディカル	蔵前3-4-9	(5829) 8941
2月19日	内科 聖愛クリニック	浅草5-64-8 フェージュナル浅草フォレスト101	(3874) 5341
	内科 上野なかのクリニック	北上野1-9-13 高松ビル1階	(5828) 3007
	歯科 台東区歯科医師会歯科診療所	根岸4-1-28	(3874) 6433
	薬局 川元薬局	浅草5-57-8	(3875) 0157
2月23日	薬局 竹内薬局 上野店	北上野1-1-11	(6231) 7680
	内科 加藤メディカルクリニック	浅草7-3-8	(5824) 9090
	内科 かとう医院	根岸3-12-14	(5603) 7161
	歯科 腰原歯科クリニック	浅草橋1-9-12 浅草橋駅前ビル4階	(3851) 6408
2月26日	薬局 アトム調剤薬局	浅草7-3-6 タテマツビル1階	(6802) 3673
	薬局 レーメイ堂薬局	根岸3-9-18	(3872) 5349
	内科 椿診療所	日本堤1-6-11	(3876) 1718
	内科 上野医院	上野2-11-10 小島ビル4階	(3832) 0076
3月5日	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
	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
	内科 上野浅草通りクリニック	東上野5-1-3 2階	(5830) 3112
3月5日	歯科 加藤歯科医院	浅草橋3-3-2	(3851) 3074
	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

3月の保健所・保健相談センターの事業案内

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)		22日午前9時～10時 TEL (3847) 9449	
発達相談 (予約制)		14日(個別) 午前8時45分～正午 28日(個別) 午前9時30分～10時30分 TEL (3847) 9497	15日(個別) 午前9時30分～10時30分 23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)			10日午後1時～2時 TEL (3847) 9449
歯科衛生相談 区内在住の方 (予約制)		7・22日午後1時30分～2時30分 TEL (3847) 9449	2・16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)		9日午前10時30分～正午 14日午後1時30分～3時 24日午前9時30分～11時 TEL (3847) 9405	7日午前9時30分～11時 27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)		2日午後1時30分～3時30分 16日午前9時30分～11時30分 TEL (3847) 9405	
HIV即日検査 (予約制)		8・22日午後1時～2時30分 TEL (3843) 5751	
栄養相談 (予約制)		1・13日午前10時～午後3時30分 23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	

3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	リズムボディ	毎週火曜日 (全3回、3月21日を除く) 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3回、3月21日を除く) 午後6時15分～7時	8人	ゆったりヨガ	毎週水曜日 (全5回) 午後7時15分～8時	7人
水曜リズム体操	毎週水曜日 (全5回) 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5回) 午後2時15分～3時	8人
高齢者のための足腰元気体操	毎週木曜日 (全5回) 午後1時～1時45分	15人	やさしいエアロビクス	毎週木曜日 (全5回) 午後7時30分～8時15分	8人
フラダンス	毎週木曜日 (全5回) 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5回) 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5回) 午後6時15分～7時	8人	ボディバランス	毎週金曜日 (全5回) 午後7時15分～8時	8人
金曜リズム体操	毎週金曜日 (全5回) 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) 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) 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) 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) 午後2時30分～3時15分	13人
※3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①3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、2月20日(月) (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。					

【電子申請】スマートフォン等を使って自宅や会社などから申請・届出ができる、「電子申請」サービスをご利用ください。詳しくは、区HPの電子申請のページをご覧ください。