

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 6月6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 国民健康保険が後期高齢者医療制度の加入者

- ▷定員 各回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 5月22日(月)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 6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
- ▷定員 25人(抽選)
- ▷出演 青空ピープ子、キーブラン

- ▷申込方法 往復はがきに「6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 5月19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

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です

問合せ 台東保健所保健サービス課 **TEL** (3847) 9449

歯は、一度失うと戻ってきません。歯と口の健康は、歯を失ったり、噛めなくなつてから、そのありがたみを実感する人が多いのです。生涯、自分の歯と口で食べることや話すことは、豊かな生活を送るうえでとても重要です。この機会に、自分や家族の歯と口の健康について考えてみませんか。

●歯を失う主な原因、「歯周病」

歯周病は最終的に歯を失ってしまう病気です。歯がぐらぐらしたり、歯ぐきから膿がでたりする症状はかなり進行した状態のため、歯ぐきの腫れや出血などの初期症状の時に適切な治療を受ける必要があります。台東区の歯科基本健康診査の結果では、歯ぐきから出血がみられる方が30代でも60%を超え、中等度以上の歯周病にかかっている方は年齢が上がるにつれて増加傾向でした。(図1)

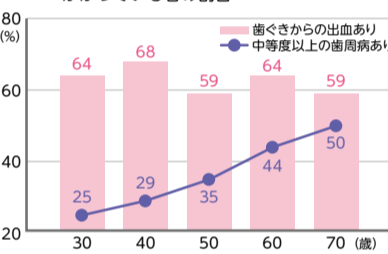
このことから、若い世代から歯周病の予防、早期治療が重要であることがわかります。

●歯周病の早期発見のカギは「かかりつけ歯科医」

自分では気がつきにくい歯周病の初期症状の早期発見には、かかりつけ歯科医をもつことが大切です。かかりつけ歯科医とは、症状が出たときだけかかるのではなく、定期的に受診してお口のチェックや相談をすることで、台東区の歯科基本健康診査の受診者のうち、定期健診を受けている方の割合は50%以下で、30歳は25%となっています。(図2)

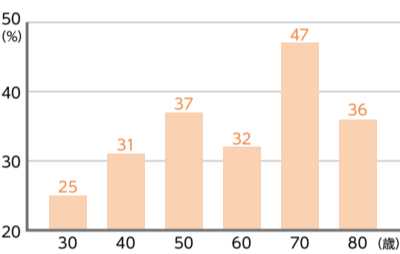
定期健診やクリーニングを受け、自分に合ったケアの方法を教えることは歯周病予防につながるため、この機会にかかりつけ歯科医を見つけましょう。

図1 歯ぐきからの出血と中等度以上の歯周病にかかっている者の割合



令和3年度 台東区歯科基本健康診査結果

図2 定期健診*を受けている者の割合



歯の講演会

「一生、自分の口から食事を楽しむために一咬む力、飲み込む力を鍛えよう!」

- ▷日時 5月23日(火)午後1時30分
- ▷場所 区役所10階会議室
- ▷講師 高橋健一氏(東京都台東区歯科医師会)



歯の無料健康相談(申込不要)

- ▷日時 6月3日(土)・4日(日)午前10時~午後5時
- ▷内容 歯科健診、歯の相談、歯みがき指導、歯の絵・ポスター、標語入選作品の展示、歯や口に関する情報のポスター展示
- ※口腔ケアグッズの配布もあります。
- ▷場所・問合せ 台東区歯科医師会館(根岸4-1-28)・台東区歯科医師会 **TEL** (3874) 6433 (当日のみ) 浅草公会堂(浅草1-38-6)・浅草歯科医師会 **TEL** (3844) 7491 (当日のみ)

5・6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** (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
月日	当番医・薬局	所在地	電話番号
5月5日	内科 柳澤総合内科医院・浅草	花川戸1-14-18 1階	(3844) 0668
	内科 上野浅草通りクリニック	東上野5-1-3 2階	(5830) 3112
	歯科 台東区歯科医師会歯科診療所	根岸4-1-28	(3874) 6433
5月7日	内科 塩川内科医院	千束1-4-11	(3872) 0153
	内科 吉田産婦人科医院	池之端2-5-44	(3821) 3915
	歯科 鈴木歯科医院	元浅草4-10-4	(3844) 0947
5月14日	内科 菊嶋クリニック	蔵前3-13-13 NRビル3階	(3851) 3281
	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
5月21日	薬局 薬局ユアーズ	蔵前3-13-13	(3851) 4193
	内科 蔵前まえだクリニック	寿1-2-3 A・Tビル3階	(5246) 3361
	内科 つちやファミリークリニック	入谷2-25-2	(3873) 1375
5月28日	歯科 川又歯科医院	鳥越1-5-6	(3866) 0993
	薬局 伊東薬局	蔵前4-34-9	(3851) 9618
	薬局 めぐみ薬局	入谷2-25-3	(5603) 1193
6月4日	内科 あさくさ田原町内科クリニック	寿2-10-11 MS田原町ビル2階	(3841) 1181
	内科 谷中クリニック	谷中3-13-10	(3823) 1261
	歯科 台東区歯科医師会歯科診療所	根岸4-1-28	(3874) 6433
6月11日	薬局 オアソ薬局 田原町店	雷門1-7-3	(3843) 8565
	薬局 たかはし谷中薬局	谷中3-18-4	(3824) 2345
	内科 元浅草いけだクリニック	元浅草4-7-22	(3841) 2121
6月18日	内科 同善会クリニック	三ノ輪2-12-12	(3801) 6180
	歯科 アイ歯科	鳥越1-22-4 301	(3866) 5115
	薬局 元浅草アイアイ薬局	元浅草4-8-5 泉コーポ102	(5811) 1625

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

6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)			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 27日(個別)午前9時30分~11時 TEL (3847) 9497	8日(グループ)午前9時30分~11時 21日(個別)午前9時30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・28日午後1時30分~2時30分 TEL (3847) 9449	1・15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)		20日午後1時30分~3時 23日午前9時30分~11時30分 27日午後2時30分~4時 TEL (3847) 9405	6日午前9時30分~11時 19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)		8日午前9時30分~11時30分 13・22日午後1時30分~3時30分 TEL (3847) 9405	
HIV即日検査(予約制)		14・21・28日午後1時~2時30分 TEL (3843) 5751	
栄養相談(予約制)		7・26日午前10時~午後3時30分 13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	

6月の上野・千束健康増進センターの運動教室参加者募集

場所・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30分~2時15分	25人	火曜エアロビクス	毎週火曜日(全4回) 午後2時~2時45分	9人
火曜リズム体操	毎週火曜日(全4回) 午後3時~3時45分	10人	リズムボディ	毎週火曜日(全4回) 午後7時15分~8時	9人
シェイプ・THE・ボディ	毎週火曜日(全4回) 午後7時30分~8時15分	10人	ゆったりヨガ	毎週水曜日(全4回) 午後7時15分~8時	7人
水曜リズム体操	毎週水曜日(全4回) 午後1時30分~2時15分	15人	さわやかリズム体操	毎週木曜日(全5回) 午後2時~2時45分	9人
水曜エアロビクス	毎週水曜日(全4回) 午後7時30分~8時15分	10人	やさしいエアロビクス	毎週水曜日(全5回) 午後7時15分~8時	9人
高齢者のための足腰元気体操	毎週水曜日(全5回) 午後1時~1時45分	15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
フラダンス	毎週木曜日(全5回) 午後3時~3時45分	10人	ボディバランス	毎週金曜日(全5回) 午後7時15分~8時	7人
木曜エアロビクス	毎週木曜日(全5回) 午後7時30分~8時15分	10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	6人
金曜リズム体操	毎週金曜日(全5回) 午後1時30分~2時15分	25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
リラクソヨガ	毎週金曜日(全5回) 午後7時~7時45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	15人
土曜リズム体操	毎週土曜日(全4回) 午前11時30分~午後0時15分	15人	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
土曜エアロビクス	毎週土曜日(全4回) 午後2時~2時45分	10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	6人
やさしい太極拳	毎週日曜日(全4回) 午前11時~11時45分	15人			

健康増進センターについて プール、更衣室、シャワー室は、5月9日より使用できます。ただし、上野健康増進センターの更衣室はプールの利用者に限定させていただきます。詳しくは、区HPをご覧ください。
※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。
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①6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、5月19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)

【女性医師による女性のための健康相談(予約制)】 ▷日時 6月7日(水)午後2時~4時(1人20分程度) ▷場所 台東保健所 ▷対象 区内在住か在勤で、更年期や月経障害、不妊でお悩みの女性※医師とはオンライン相談 ▷申込み・問合せ 台東保健所保健サービス課 **TEL** (3847) 9497