

健康

あなたの体の健康度、チェックしてみませんか？

▽日時 4月9日(火)、5月14日(火)
午前9時30分、10時、10時30分、11時(各30分程度)
▽場所 台東保健所3階大会議室
▽対象 台東区の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
▽内容 血圧、握力、骨密度(素足で測定)、血管年齢、物忘れの測定、結果説明と助言
▽申込開始日時 3月22日(金)午前10時
▽問合せ 国民健康保険課
☎(5246) 12501

3・4月の夜間・休日診療当番医・当番薬局
都合により、当番医を変更することがあります。台東区夜間・休日診療案内(☎5246-1277)でお確かめになるか、当番医へお問合せください。
・携帯端末でも当番医を調べることができます。http://www.city.taito.lg.jp/m

ご利用に ※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日分あたりの処方です。翌日には「かかりつけ医」の診療を受けてください。

Table with columns: 診療対象, 当番医・薬局, 所在地, 電話番号. Lists various clinics and pharmacies across different dates from March 10 to April 7.

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
☎(5272) 0303 URL http://www.himawari.metro.tokyo.jp/
東京消防庁救急相談センター 毎日24時間
☎#7119 (プッシュ回線) (ダイヤル回線からは☎3212-2323)

▽日時 4月26日(金)
午後1時30分～4時
▽期間(全10回) ①火曜日コースは4月9日～6月18日(4月30日を除く) ②金曜日コースは4月12日～6月21日(5月3日を除く)
▽場所・申込み・問合せ 千束健康増進センター
☎(5603) 0085



高齢者はつらいつレニング
トレーニングマシンを使用した運動教室です。簡単な体操やストレッチも行います。

▽日時 4月10日(水)
午後2時～3時30分
▽対象 区内在住が在勤の40歳以上の方
▽定員 28人(先着順)
▽出演 春風こた・ふくた、キープランニング
▽場所・申込み・問合せ 千束健康増進センター
☎(5603) 0085

笑って元気教室「漫才と体操」
▽日時 4月10日(水)
午後2時～3時30分
▽対象 区内在住が在勤の40歳以上の方
▽定員 28人(先着順)
▽出演 春風こた・ふくた、キープランニング
▽場所・申込み・問合せ 千束健康増進センター
☎(5603) 0085

高年齢の食事は「低栄養」に気をつけましょう！
高年齢になると、いろいろな背景により食事の量が減ったり、食べられるものの偏りが出てくることで「低栄養」を引き起こす恐れがあります。食事を十分にとれない日が数日続いただけで、寝たきりや要介護状態のリスクが高まります。

高年齢の食事は「低栄養」に気をつけましょう！
高年齢になると、いろいろな背景により食事の量が減ったり、食べられるものの偏りが出てくることで「低栄養」を引き起こす恐れがあります。食事を十分にとれない日が数日続いただけで、寝たきりや要介護状態のリスクが高まります。

善意の献血ありがとうございます
区内在住で献血回数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。
松本浩一氏(小島1丁目)
該当する方は、左記へご連絡ください。
▽問合せ 台東保健所生活衛生課
☎(3847) 9401

「高年齢になったら肉を食べなくていい」というのは間違いです
体に必要なたんぱく質の量は、若い頃と大きく変わりません。高年齢には消化吸収能力が低下する分、積極的に肉や魚などのたんぱく質をとる必要があります。また、体力や免疫力を落とさないよう、エネルギーのもととなる糖質・脂質を適度にとり、バランス良く食べることも大切です。

「高年齢になったら肉を食べなくていい」というのは間違いです
体に必要なたんぱく質の量は、若い頃と大きく変わりません。高年齢には消化吸収能力が低下する分、積極的に肉や魚などのたんぱく質をとる必要があります。また、体力や免疫力を落とさないよう、エネルギーのもととなる糖質・脂質を適度にとり、バランス良く食べることも大切です。

「高年齢になったら肉を食べなくていい」というのは間違いです
体に必要なたんぱく質の量は、若い頃と大きく変わりません。高年齢には消化吸収能力が低下する分、積極的に肉や魚などのたんぱく質をとる必要があります。また、体力や免疫力を落とさないよう、エネルギーのもととなる糖質・脂質を適度にとり、バランス良く食べることも大切です。

Table with columns: 事業名, 実施会場, 台東保健所, 浅草保健相談センター. Lists various health services and their schedules.

Table with columns: 教室名, 日時, 定員. Lists various exercise classes and their schedules.