



けんこうの芽

～健康たいとう21ニュース～

主な内容

- 1頁 Withコロナの今こそ、ふり返ろう生活習慣！～睡眠編～ / 新型コロナウイルスワクチンの追加接種（3回目）について
- 2頁 Withコロナの今こそ、ふり返ろう生活習慣！～運動編～
- 3頁 こころの疲れを見逃さないで！ / かしこく使おうジェネリック ～ジェネリック医薬品への切り替えにご協力を～
- 4頁 予防接種はお済みですか？ / 3月3日は「耳の日」です～講演会のお知らせ～

Withコロナの今こそ、ふり返ろう生活習慣！～睡眠編～

新型コロナウイルス感染防止のため、ご自身の新しい生活スタイルができてきた方も多いのではないのでしょうか。自宅にいる時間が増えたことで、今までの生活習慣を見直した方もいる一方で、就寝・起床時間が不規則になったり、外出を控えて運動する機会が減った方もいらっしゃるかもしれません。Withコロナの今こそ、改めてご自身の生活習慣をふり返ってみませんか？

質の良い睡眠はとれていますか？

皆さんは、満足のいく睡眠がとれていますか？
良い眠りは、心身の健康や日々の活力の源です。
質の良い睡眠をとると、生活習慣病の予防・免疫力アップ、ストレス軽減、記憶力の定着、集中力の持続、日中の眠気の防止など、良いことがたくさんあります。



あなたは睡眠不足？まずはチェックしてみましょう！

チェックの数が多いほど、現在の睡眠に問題がある可能性が高いです！

- 朝なかなか起きられない
- 休日に寝だめをしてしまう
- 簡単に寝落ちしてしまう
- ケアレスミスが多く、集中力がない
- ささいなことでイライラする
- 電車内や信号待ちの時にぼーっとしてしまう
- 感情がわからないことがある
- コーヒーや喫煙で覚醒を感じる

出典：東京都福祉保健局（とうきょう健康ステーション）パンフレット～眠り方改革guidebook～より



質の良い睡眠のためのポイント

生活リズムを整える

決まった時間に起床、就寝しましょう。
仮眠、昼寝をしすぎず、お風呂に早めに入りましょう。



太陽光を浴びる



体をよく動かす



お風呂は早めにぬるま湯で

眠りに入りやすくする環境を整える

就寝前は明るい光の出るパソコンやスマホの利用は控えましょう。
また、飲酒や喫煙、カフェインを多く含む飲み物も避けましょう。

寝る前は注意！

- ・パソコン、スマホ
- ・カフェインを多く含む飲み物
- ・お酒、たばこ

次ページに続きます >>>

お問合せ：台東保健所 保健サービス課 保健指導担当 ☎ 3847-9497

新型コロナウイルスワクチンの追加接種（3回目）について

ワクチン追加接種の接種券発送時期、接種会場、予約方法等の詳細については、区ホームページ等をご確認ください。
ワクチン接種の予約に関する最新情報は、区公式LINEやツイッターでもお知らせします。



予約方法 接種券が届き次第、予約ができます。

● 病院または集団接種会場の接種予約

インターネット予約 (24時間受付)

区ホームページまたは
右記二次元コードより
アクセスができます。



● 電話予約

台東区コロナワクチンコールセンター
☎ 03-4332-7912
(午前9時～午後6時 土日・祝日も対応)

● 診療所での接種予約

1・2回目接種を
受けた診療所または
かかりつけ医に直接
お問合せください。

新型コロナウイルスワクチン
に関する区の最新情報は、
右記二次元コードよりご確認
ください。



ワクチン最新情報

令和4年9月まで、初回接種(1・2回目接種)を実施します
接種がお済みでない方は、ぜひご検討ください

1 接種会場

右記二次元コードよりご確認ください。



2 予約方法

上記 予約方法 をご覧ください。

新型コロナウイルスワクチンに関するお問合せ (予約以外)

台東区コロナワクチン相談専用ダイヤル
☎ 03-6834-7410
(午前9時～午後6時 土日・祝日も対応)

Withコロナの今こそ、ふり返ろう生活習慣！～運動編～

外出できない日が続くと、つい運動不足になりがちです。運動不足を解消することで、ストレスが軽減し、自己免疫力も高まります。まずは手軽な運動から始めてみましょう！

からだを動かしていますか？

在宅ワークは太りやすい！

在宅ワークの場合（家の中の移動のみ）の消費エネルギーは約50キロカロリー、片道1時間の通勤をしている場合（職場内の移動を含む）の消費エネルギーは400キロカロリーと言われてています。

在宅ワークによって消費カロリーが減ることで、単純計算すると、1ヵ月で1キログラム体重が増加することになります。

（出典：日本生活習慣病予防協会ホームページより）

座りっぱなしは死亡リスクが高まる！

1日のうち11時間以上座っている人は4時間未満の人と比べ、死亡リスクが40%も高まると言われています。30分に1回は立ち上がって動き、座りっぱなしによる健康リスクを軽減しましょう。



運動不足を解消するためのポイント

すきま時間に簡単な筋トレやストレッチ



家事も立派な運動です



3密を避けてウォーキングやラジオ体操



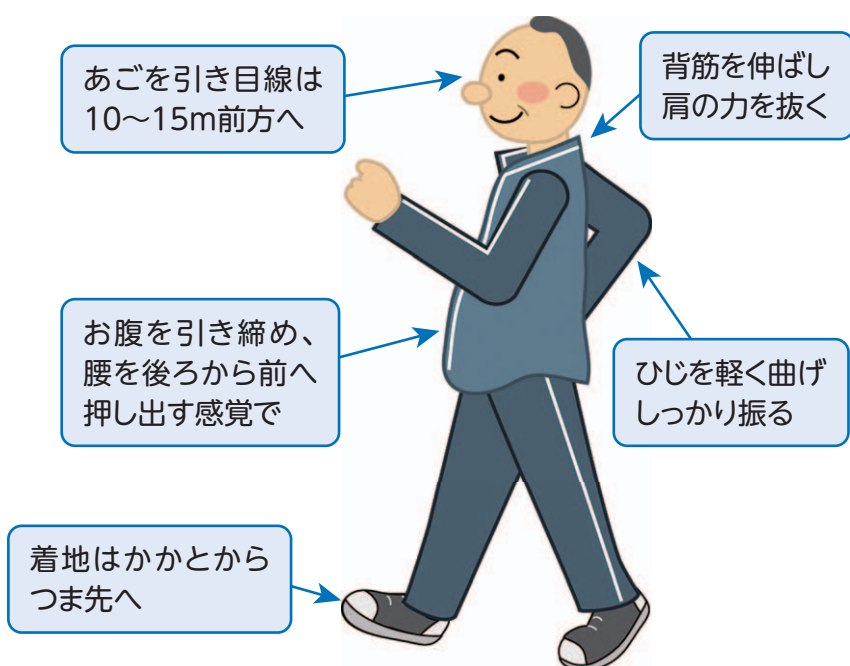
エレベーターより階段を使って移動



ウォーキングを始めてみませんか？

ウォーキングすることで、生活習慣病の予防、心肺機能の向上、肥満の対策、ストレスの解消など、からだに嬉しい様々な効果が期待できます。ただし、マスクをつけてウォーキングするときは、無理のないようこまめに休憩をとりましょう。

正しいウォーキングフォームで歩きましょう！



姿勢が悪いと腰やひざ、足首を痛める原因にもなります。正しい姿勢で効果的なウォーキングを！

台東区ウォーキングマップを配布しています！

各地区の健康推進委員おすすめの、14のウォーキングコースを紹介しています。

また、ウォーキングの進め方や正しいフォーム、健康遊具を設置している公園やラジオ体操を実施している広場も紹介しています。

【配布場所】

- 台東区役所
 - 1階 総合案内
 - 3階 健康課
- 台東保健所
 - 2階 保健サービス課
- 各区民事務所
- 各地区センター
- 生涯学習センター 等

台東区ウォーキングマップの詳細はこちら



台東区ウォーキングマップ

質の良い睡眠のとり方や自宅でできる気軽な運動等については、区ホームページにも掲載しています。



こころの疲れを見逃さないで！

新型コロナウイルス感染症の影響による感染の不安や生活スタイルの変化から、多くの方が何らかの形でストレスを感じています。現代に生きる私たちは、ストレスや身体の疲れなど様々な原因が複雑に絡み合い、こころの病になるリスクが増えています。こころの健康を保つためには、こころや身体が出すストレスのサインを見逃さずに早めに対処することが大切です。

ストレスとの上手な付き合い方

ストレスから完全に逃れることはできません。ストレスと上手に付き合うために、自分に合ったコントロール方法（セルフケア）を身につけましょう。

趣味を楽しむ

何かに打ち込んだり、気分転換することで、自分を癒す時間を作りましょう。



話を聞いてもらう

家族や友人、信頼できる人に話してみましょう。または、相談窓口にご相談ください。



考え方・見方を変える

考え方や見方を少し変えてみるだけで、気持ちが楽になることがあります。



こころの健康チェック

世界保健機関（WHO）の資料に基づいた、こころの健康状態をチェックできる表です。（WHO-5 精神的健康状態表（1998年版）より）

最近2週間のあなたの状態に近いものを選んで、その数字を合計してください。

	最近2週間、私は……	いつも	ほとんどいつも	半分以上の期間を	半分以下の期間を	ほんのたまに	まったくない	あなたの回答
1	明るく、楽しい気分でした。	5	4	3	2	1	0	
2	落ち着いた、リラックスした気分でした。	5	4	3	2	1	0	
3	意欲的で、活動的に過ごした。	5	4	3	2	1	0	
4	ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めた。	5	4	3	2	1	0	
5	日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった。	5	4	3	2	1	0	

5つの数字を合計してください

合計点

5つの回答の数字を合計して、13点以上なら特に心配はありません。

13点未満、またはいずれかに0または1の回答があるときは、少し心配な状態です。専門家や相談機関に相談してみてください。

相談窓口のご案内

こころの健康について悩みや不安を感じたときは、ひとりで抱え込まず、周りの人や専門家の助けを借りることが大切です。一緒に解決に向けた歩みを始めましょう。

台東区 こころの健康相談窓口

事前に予約が必要です。下記にお問合せください。

- 台東保健所 保健サービス課 保健指導担当 ☎3847-9497
- 台東保健所 保健予防課 精神保健担当 ☎3847-9405
- 浅草保健相談センター ☎3844-8172
(いずれも土日・祝日・年末年始を除く午前8時30分～午後5時)

都内の相談窓口

- 東京いのちの電話（24時間） ☎3264-4343
 - 東京自殺防止センター（午後8時～深夜2時30分） ☎5286-9090
ただし、月曜日は午後10時30分から、火曜日は午後5時から
 - 東京都夜間こころの電話相談（午後5時～午後9時30分） ☎5155-5028
- ※新型コロナウイルスの影響により、相談時間が変更になっている場合があります。

お問合せ：台東保健所 保健予防課 精神保健担当 ☎3847-9405

かしこく使おうジェネリック～ジェネリック医薬品への切り替えにご協力を～

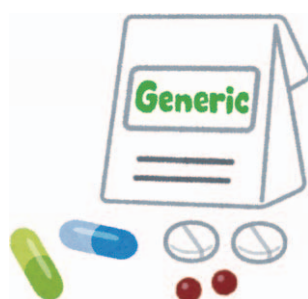
ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、先発医薬品と同等の成分・効能をもつと国に認められた医薬品です。先発医薬品と比べてお薬代が軽減されやすく医療費の節減につながります。

ジェネリック医薬品を希望する場合は

ジェネリック医薬品は医療用医薬品のため、病院や診療所の医師による処方せんが必要です。

詳しくは、かかりつけの医師や薬局の薬剤師にご相談ください。

- 医師の判断によりジェネリック医薬品が処方されない場合があります。
- すべての先発医薬品に対してジェネリック医薬品があるわけではありません。



ジェネリック医薬品差額通知の送付

台東区では、現在処方されている先発医薬品をジェネリック医薬品に切り替えた場合、薬代がどの程度安くなる可能性があるかをお知らせする通知を送付しています。

対象者

国民健康保険、後期高齢者医療制度加入者のうち、薬代が一定額以上軽減されると見込まれる方

※全ての加入者に送付するものではありません。

時期

国民健康保険 年1回 3月
後期高齢者医療制度 年2回 6月・12月

お問合せ：国民健康保険課 庶務係 ☎5246-1251
後期高齢者医療係 ☎5246-1254

予防接種はお済みですか？

区民の健康を守るため、様々な予防接種を行っています。今回は、令和4年3月末が有効期限の以下の2つの予防接種についてご案内します。なお、4月以降に実施予定のその他の予防接種についても、区ホームページや広報たいとうでご案内しておりますので、併せてご覧ください。

高齢者用肺炎球菌予防接種

下記対象者のうち、①に該当する方には令和3年3月末に予防接種予診票を送付しています。②の条件に該当し接種を希望する方は、予診票を発行しますので、右記「予診票がお手元がない場合」をご覧ください。

対象者 区内在住で次のいずれかに該当する方

①令和3年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方。

②接種日現在満60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓もしくは呼吸器障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害がある方。(身体障害者手帳1級)

※これまでに高齢者用肺炎球菌ワクチン23価を接種したことがない方に限ります。

接種期間 令和4年3月31日まで

費用 自己負担額1,500円
(生活保護受給世帯・住民税非課税世帯の方は無料)



麻しん・風しん(MR) 第2期定期予防接種

対象者には令和3年3月下旬に、予防接種予診票を送付しています。麻しん・風しんの予防にはワクチン接種が有効です。まだ受けていない方は、早めの接種をお願いします。

対象者 平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれの方

接種期間 令和4年3月31日まで

費用 無料

麻しん・風しん(MR)予防接種未接種者に対する助成

区内在住で麻しん・風しん定期予防接種の機会を逃した2歳以上18歳以下の方には、接種費用の助成がありますので、詳細は区ホームページをご覧ください。

麻しん風しん 未接種 台東区 **検索**



予診票がお手元がない場合

予防接種予診票がお手元がない場合や、麻しん・風しん(MR)予防接種未接種者に対する助成等をご希望の場合は、窓口または郵便で予診票を発行します。

窓口での発行をご希望の場合

台東保健所5階の保健予防課、または浅草保健相談センター窓口にお越しください。

麻しん・風しん(MR)予防接種の予診票をご希望の場合は、母子健康手帳をご持参ください。

郵便での発行をご希望の場合

電子申請または電話等による申請を受け付けています。ネット検索または下記二次元コードから申請してください。

予防接種 予診票 台東区 **検索**



お問合せ：台東保健所 保健予防課 予防担当 ☎ 3847-9471

3月3日は「耳の日」です ～ 講演会のお知らせ～

参加費無料

毎年3月3日は「耳の日」です。耳は、音や声を聞いたり、身体のバランスをとるのに大切な働きをしています。最近では電子メールやSNSの利用が増えていますが、コミュニケーションをとる上で、「聞く力」が大事と言われており、耳の働きはとても重要です。「耳の日」にちなんで、皆さんも耳をいたわってみてはいかがでしょうか。



耳の講演会 (予約制)

日時 令和4年3月1日(火) 午後2時30分から午後4時

会場 台東区役所10階 会議室 (東上野4-5-6)

テーマ 「認知症の予防に補聴器をしましょう」

講師 慶應義塾大学医学部耳鼻咽喉科
神崎 晶氏



- ・当日は磁気ループ補聴器をご用意しております。(台数に限りあり)
 - ・ご参加には事前の申し込みが必要です。(先着40名)
- 下記お問合せ先までお電話またはFAXをお願いします。

申し込み方法について

お電話・FAXにてお申し込みの際は、以下の内容をお知らせください。

- ① 講演会名「耳の講演会」
- ② 氏名
- ③ 住所
- ④ 電話番号
- ⑤ 磁気ループ用補聴器の使用又は借用希望の有無

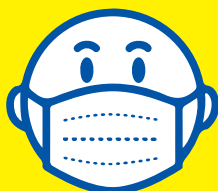
新型コロナウイルス感染拡大等により中止となる場合は、区ホームページでお知らせします。



お問合せ：台東保健所 保健サービス課 母子成人保健担当 ☎ 3847-9481 FAX 3847-9467

新型コロナウイルスの感染予防にはひとりひとりの対策が重要です

マスク着用の徹底



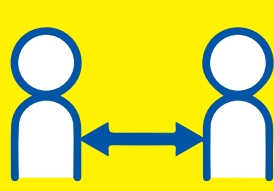
感染予防のためにマスクの着用を

手洗い・消毒の徹底



こまめな手洗い・消毒を

ソーシャルディスタンス



人との距離を保とう

換気の徹底



定期的に換気を

感染症対策や区内の感染状況等については、区ホームページをご覧ください。



健康・医療に関する情報は、広報たいとうや区ホームページのほか、メールマガジンでも配信しています(「たいとうヘルスケアニュース」、「たいとう食の安全通信」等)。

検索は、区ホームページ⇒ **メールマガジン** **検索**

その他、健康・医療に関する情報は、

- ・東京都医療機関案内サービス「ひまわり」⇒ **東京都 ひまわり** **検索**
- ・東京都健康安全研究センター ホームページ
- ・厚生労働省ホームページ⇒ **健康・医療** **検索** 等でもご覧になれます。



再生紙を使用しています