

環境 リサイクル

マンション向け省エネコンサルタント派遣

共同住宅(主にマンション)の管理組合を対象に、無料で省エネコンサルタントの派遣を行います。現地調査の上、省エネ提案書を作成し、設備の運用改善や改修などのアドバイスを行います。詳しくは、左記へお問合せください。

※予算件数に達し次第、受付終了
▽問合せ 環境課
TEL (5246) 12281

省エネ支援制度をご利用ください

ソーラー診断

診断士が自宅や事業所等を訪問し、無料で太陽光発電システムの設置に関する診断を行います。設置に適しているか「どのぐらいの期間で設置費用を回収できるのか」等をシミュレーションし、最適な設置プランを提案します。

太陽光発電システム導入費用の助成

▽対象 区内の建物に設置する方
▽助成額 出力1キロワットあたり5万円(戸建住宅は上限20万円、共同住宅共用部・事業所は上限50万円)
※予算がなくなり次第終了

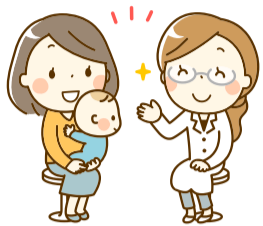
▽申込方法 申請書(下記問合せ先で配付、区HPからダウンロード可)に記入し、必要書類を添えて下記問合せ先へ郵送か持参

東京ソーラー屋根台帳

都では、住所を入力するだけで、建物が太陽光発電の設置に適しているかが分かる「東京ソーラー屋根台帳」をフル・ネット東京

育児相談

新型コロナウイルス感染防止のため、当面の間、中止または内容を一部変更して実施します。最新の情報は下記へお問合せください。発熱等の症状が見られる時は、来所を控えるようお願いいたします。また、各家庭でもこまめな手洗いや咳エチケット、手指のアルコール消毒等感染予防を行ってください。保健師による電話相談は受付けていますので、下記問合せ先へご連絡ください。



予約制で実施する育児相談

内容 身体測定・保健師等の相談 (持ち物) 母子健康手帳、バスタオル、保護者着用のためのマスク

1~3か月児の育児相談

Table with 2 columns: 日時, 場所. Rows for 11月17日 and 11月25日.

育児相談(対象は1歳5か月までの子供)

Table with 2 columns: 日時, 場所. Rows for 11月10日, 11月17日, and 11月25日.

とことこ育児相談(対象は1歳6か月以上の子供)

Table with 2 columns: 日時, 場所. Rows for 11月18日 and 11月24日.

問合せ 浅草保健相談センター TEL (3844) 8172
台東保健所保健サービス課 TEL (3847) 9497

▽対象 分譲マンション管理組合
賃貸マンションを所有する個人

▽派遣回数 同一年度内に4回(1回2時間)まで
※詳しくは、左記へお問合せいただくか区HPをご覧ください。

▽申込書配布場所 区役所1階戸籍住民サービス課・5階⑩番住宅課、区民事務所・同分室、地区センター
※東京都住宅供給公社HPからダウンロード可
▽申込み・問合せ 東京都住宅供給公社都営住宅募集センター
TEL (3498) 8894
▽問合せ テレホンサービス
TEL (6418) 5571
台東区住宅課
TEL (5246) 1367

マンション管理・修繕相談員派遣制度

マンションの日常の維持管理および修繕等について相談できる専門家(マンション管理士・弁護士・一級建築士)を理事会等に派遣します(資料代・会場費等は利用者負担)。

住宅 まちづくり

▽募集住宅 家族向、単身者向等(抽選方式)
▽申込書配布期間 11月4日(水)~12日(水)(閉庁日を除く)
TEL (5246) 1367

都営住宅入居者募集(東京都公募)

TEL (3498) 8894

金婚・ダイヤモンド婚 おめでとびづくりしています

●金婚 竹之内義方・澄子(根岸2)
●ダイヤモンド婚 大塚馨・ふく子(根岸3)
西川光雄・静枝(東上野3)
松本守立・ユキ子(竜泉3)
金婚は結婚50周年(ダイヤモンド婚は60周年)を迎えるご夫婦で、8月までに申請した方を掲載しています(申請順・敬称略)。掲載を希望する方は、左記へご連絡ください。
▽申込み・問合せ 高齢福祉課(区役所2階⑥番)
TEL (5246) 1221

~11月14日は世界糖尿病デー~ その習慣、血糖値を上げやすくしているかも...?!

血糖値が高い状態が続いたり、急激に血糖値が上がってしまうような習慣を長い期間続けていると、糖尿病の発症リスクが高まります。さらに気付かずに放置していると、血管が傷つき脳卒中や心筋梗塞につながってしまうこともあります。

こんな習慣ありませんか?

- 朝食は食べず、昼にがっつり
●野菜はあまり食べない
●菓子パンやおにぎりだけで食事を済ませることが多い
●主食の重ね食い(おにぎり+カップ麺など)
●食べるのが早い
●夕食の時間が遅い
●甘い飲み物で水分補給
●ちょこちょこ間食をする
●芋類のおかずが多い



自分の血糖値の状態を知るには?

→毎年健康診断を受けて、HbA1cの値を確認しましょう

HbA1cとは?

HbA1cの判定値

Table with 3 columns: 正常, 要注意, 要受診. Values: ~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、生活習慣の見直しと改善に努めましょう

※糖尿病について、詳しく知りたい方は区HPをご覧ください。



HbA1c(ヘモグロビン・エーワンシー)は、糖尿病の血液検査の指標の一つで、採血前1~2か月間の血糖値の平均的な状態を反映しています。糖尿病はほとんど自覚症状がないまま進行し、長年放置をすると、さまざまな合併症を引き起こします。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、毎年の健康診断で体の状態を確認することが大切です。

たいとうヘルスアップ講座 ~健診結果を活かして健康づくり~(予約制)

健康診断を受けたものの、結果の見方がよくわからない。血糖値が高かったけど、何を改善したら良いの?そんな悩みを持つ方は、ぜひご参加ください。血液検査結果の意味を知り、健康づくりに役立つ、食事や簡単なストレッチ、口腔ケアのポイントを学びましょう。

日時 11月25日(水)午前10時30分~11時45分 場所 台東保健所3階 対象 区内在住・在勤のおおむね75歳未満の方(糖尿病等の治療を受けていない方)

定員 18人(先着順) 持ち物 飲み物※動きやすい服装で参加 申込方法 下記問合せ先へ電話で申込み

問合せ 台東保健所保健サービス課 TEL (3847) 9440