

**区民のための健康教室 講演会「一人で悩んでいませんか? ~子宮脱や尿漏れのお話~」**

▷日時 7月4日(火)午後1時30分  
▷対象 区内在住かつ在勤の方  
▷講師 直林奈月氏 (Bene浅草レディース健診クリニックセンター長)  
※講演後、専門医 (内科・整形外科・外科・眼科・歯科・薬科) による「医療なんでも相談」を行います。  
▷場所・問合せ 浅草保健相談センター TEL (3844) 8171

**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 7月4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 国民健康保険か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 6月16日(金)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 7月12日(水)午後2時~3時10分  
▷対象 区内在住かつ在勤の40歳以上の方  
▷定員 28人 (抽選)

▷出演者 なにわプラチック、とんとん 拍子  
▷申込方法 往復はがきに「7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 6月20日(火) (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

**これからの時期は熱中症に注意しましょう**

●高齢者は特にご注意ください  
暑さや、のどの渇きを感じにくく自覚がないまま熱中症になることがあります。  
▷予防方法  
①熱中症は室内でも多く発生しているの

で、エアコンや扇風機を使い、換気しながら、適切な室温になるよう調整する ②のどが渇いていなくても、水分と適度な塩分を補給する ③外出時は、日傘や帽子を使い、こまめに休憩する  
※具合が悪くなったときは、涼しい場所へ移動して体を冷やし、水分をとりましょう。体調が改善されない場合や重症のときは、医療機関を受診、または救急車(119番)を呼びましょう。



▷問合せ 高齢福祉課 TEL (5246) 1221

**6・7月分の夜間・休日診療当番医・当番薬局**

発熱・咳等の症状のある方は、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
6月4日	内科 元浅草いけだクリニック	元浅草4-7-22	(3841) 2121
	内科 同善会クリニック	三ノ輪2-12-12	(3801) 6180
	歯科 品川歯科医院	松が谷1-12-16	(3844) 1052
	薬局 元浅草アイアイ薬局	元浅草4-8-5 泉コーポ102	(5811) 1625
6月11日	内科 浅草第一診療所	浅草4-33-7	(3872) 8617
	内科 谷口内科	竜泉1-10-6	(3872) 1369
	歯科 台東区歯科医師会歯科診療所	根岸4-1-28	(3874) 6433
	薬局 すずらん調剤薬局	浅草4-34-5	(5603) 5002
6月18日	薬局 Smile調剤入谷薬局	竜泉1-10-2	(6458) 1616
	内科 吉岡整形外科クリニック	浅草橋1-10-6 富田ビル1階	(5822) 5563
	内科 上野医院	上野2-11-10 小島ビル4階	(3832) 0076
	歯科 鬼久保歯科医院	鳥越2-5-8	(3851) 3747
6月25日	薬局 コーセイ浅草橋薬局	浅草橋1-25-10	(3865) 5322
	内科 曾谷村医院	鳥越1-7-1	(3851) 2384
	内科 武内クリニック	根岸5-16-8	(3873) 1202
	歯科 台東区歯科医師会歯科診療所	根岸4-1-28	(3874) 6433
7月2日	薬局 平和堂薬局	根岸5-22-11	(3874) 4750
	内科 十全医院	浅草4-16-7	(5808) 7872
	内科 サンライズクリニック	東上野1-7-2 2階	(3836) 3321
	歯科 松木歯科医院	小島2-3-8	(3851) 3671
薬局 ファイチ薬局 東上野店	東上野1-7-2 富田ビル1階奥	(5817) 8580	

**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) ガイダル回線からは TEL (3212) 2323

**7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	リズムポディー	毎週火曜日 (全4回) 午後7時15分~8時	9人
シェイプ・THE・ポディー	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~1時45分	15人	さわやかリズム体操	毎週木曜日 (全4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	毎週木曜日 (全4回) 午後7時15分~8時	9人
高齢者のための足腰元気体操	毎週木曜日 (全4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4回) 午後2時30分~3時15分	8人
フラダンス	毎週木曜日 (全4回) 午後3時~3時45分	10人	ポディーバランス	毎週金曜日 (全4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4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5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4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5回) 午後1時~1時45分	7人
リラクソスヨガ	毎週金曜日 (全4回) 午後7時~7時45分	10人	熟年体操	毎週土曜日 (全5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5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5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5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5回) 午後2時~2時45分	6人
やさしい太極拳	毎週日曜日 (全5回) 午前11時~11時45分	15人			

健康増進センターについて 上野健康増進センターの更衣室はアールの利用者に限りさせていただきます。  
※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 区内在住かつ在勤の18歳以上の方 費用 1回300円  
申込方法 往復はがきに①7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、6月20日(火) (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)

6月は食育月間

**プラス1皿 で目指せ野菜350g!**

野菜の1日当たりの目標量は350g以上ですが、皆さんはどのくらい食べていますか?

実は、日本人の野菜摂取量は平均280gと、目標量に約70g足りていません(国民健康・栄養調査結果より)。

野菜70gとは、小鉢1皿程度でとることができる量です。今日から食事に野菜小鉢を1皿プラスして、1日350g以上を目指しましょう!

**野菜70gってどのくらい?**

**生野菜だと...**



トマトなら 1/2個  
ピーマンなら 2個

**野菜料理だと...**



それぞれ 小鉢1皿 程度

**区内施設にて食育情報を展示中!**

▷展示場所 中央図書館、生涯学習センター1階、区役所地下食堂、台東保健所1階、浅草保健相談センター2階  
▷内容 パネル展示、ポスター掲示、リーフレット配布、図書の紹介など  
※展示内容は、場所によって異なります。詳しくは、区HP(右記二次元コード)をご確認いただくか、下記へお問合せください。

いろいろな食育情報を発信中!



▷問合せ 台東保健所保健サービス課 TEL (3847) 9440

**7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)		26日午前9時~10時 TEL (3847) 9449	
発達相談 (予約制)		11日 (個別) 午前8時45分~正午 25日 (個別) 午前9時30分~11時 TEL (3847) 9497	13日 (グループ) 午前9時30分~11時 19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)			14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)		4・26日午後1時30分~2時30分 TEL (3847) 9449	20・27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)		25日午後1時30分~3時 28日午前9時30分~11時30分 TEL (3847) 9405	4日午前9時30分~11時 10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)		11・27日午後1時30分~3時30分 13日午前9時30分~11時30分 TEL (3847) 9405	
HIV即日検査 (予約制)		12・26日午後1時~2時30分 TEL (3843) 5751	
栄養相談 (予約制)		4・14日午前10時~午後3時30分 27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	

【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。