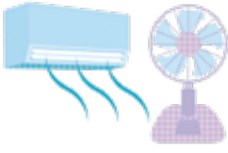


～ひと涼みませんか～ **熱中症を予防しましょう**

問合せ 台東保健所保健サービス課 TEL (3847) 9406

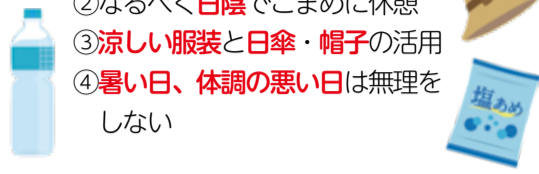
現代の暑さ対策

暑い時期が長期化し、以前より**35℃以上の猛暑日**が**3.5倍**に増えています。現代の気候に合わせた暑さ対策が必要です。
エアコンは外気温との差を5℃程度に設定し、扇風機を使用すると、とても有効です。



予防のポイント

- ①こまめに**水分・塩分**を補給
- ②なるべく**日陰**でこまめに休憩
- ③**涼しい服装**と**日傘・帽子**の活用
- ④**暑い日、体調の悪い日**は無理をしない



熱中症になってしまったら

- ①**日陰**や**エアコンの効いた室内**に移動する
 - ②**衣類をゆるめて**休む
 - ③**濡れタオル**等で**首・脇の下・足のつけ根**を冷やす
 - ④**水分・塩分**を補給する
- ※症状が改善しない時は早めに医療機関を受診しましょう。



**8月1日(火)から
予防接種の一部費用助成を開始します**

問合せ 台東保健所保健予防課 TEL (3847) 9471

带状疱疹 予防接種

- ▶**対象** 区内在住の50歳以上の方
 - ▶**実施場所** 区内協力医療機関
 - ▶**接種開始日** 8月1日(火)
 - ▶**申込方法** 電子申請(申込開始日より区HPに公開)または上記問合せ先へ
 - ▶**申込開始日** 7月24日(月)
- ※申込開始直後は、電話が繋がりにくくなるのが予想されますので、電子申請のご利用をおすすめします。
※接種後に、接種費用の助成を請求出来る償還払い制度はありませんので、ご注意ください。

●带状疱疹を予防するワクチンは2種類あります

申込みに先立って、接種ワクチンを選んでいただきます。選ぶワクチンによって助成額・接種回数異なります。それぞれのワクチンの特徴については、区HP(右記二次元コード)をご覧ください。



- ・**生ワクチン(ピケン)**
- ▶**助成額** 4,000円
- ▶**接種回数** 1回
- ・**不活化ワクチン(シングリックス)**
- ▶**助成額** 1回当たり11,000円
- ▶**接種回数** 2回

**おたふくかぜ 予防接種
(2回目接種)**

区では、1回目のおたふくかぜワクチンの接種に対して一部費用助成を行っていますが、2回目接種に対しても一部費用助成を開始します。

- ▶**対象** 区内在住の小学校就学前年度(平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれ)の子供
- ※既に2回のおたふくかぜ予防接種を受けた方、り患したことがある方は助成対象外

▶**実施場所** 区内協力医療機関

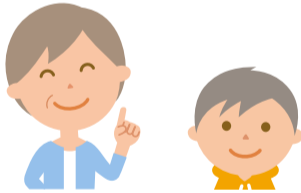
▶**接種開始日** 8月1日(火)

▶**助成額** 1回3,500円

▶**予診票送付時期** 7月末

※送付対象以外の方で早めの接種を希望の場合は、上記担当まで問合せいただくか、電子申請をご利用ください。

※接種後に、接種費用の助成を請求できる償還払い制度はありませんので、ご注意ください。詳しくは、区HP(右記二次元コード)をご覧ください。



8月の保健所・保健相談センターの事業案内(予約制)

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			4日午後1時～2時 TEL (3847) 9449
発達相談		8日(個別)午前8時45分～正午 22日(個別)午前9時30分～11時 TEL (3847) 9497	10日(グループ)午前9時30分～11時 30日(個別)午前9時30分～11時 TEL (3844) 8172
産婦歯科健康診査			
歯科衛生相談(区内在住の方)		1・23日午後1時30分～2時30分 TEL (3847) 9449	3・17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)※前日までに要予約		8日午後1時30分～3時 22日午後2時30分～4時 25日午前9時30分～11時 TEL (3847) 9405	1日午前9時30分～11時 21日午後1時～2時30分 TEL (3844) 8172
発達障害個別相談(成人向け)※前日までに要予約		10日午前9時30分～11時30分 24日午後1時30分～3時30分 TEL (3847) 9405	
HIV・梅毒検査		9・23日午後1時～2時30分 TEL (3843) 5751	
栄養相談		日程等は区HPをご覧ください。下記へお問合せください。 TEL (3847) 9440	
ハローベビー学級(両親学級)		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	

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	当番医・薬局	所在地	電話番号
7月9日	内科 蔵前かとう内科クリニック	蔵前3-4-9 蔵ビル3階	(5809) 2416
	内科 吉田産婦人科医院	池之端2-5-44	(3821) 3915
	歯科 台東区歯科医師会歯科診療所	根岸4-1-28	(3874) 6433
7月16日	薬局 薬局日本メディカル	蔵前3-4-9	(5829) 8941
	内科 くるす内科クリニック	清川2-8-11	(3872) 0298
	内科 みのわ駅前クリニック	三ノ輪1-28-12 プラザM3階301号室	(3873) 1234
7月17日	歯科 元浅草歯科医院	元浅草3-6-1 石澤ビル2階	(3847) 7388
	薬局 清川薬局	清川2-8-10	(6240) 6801
	内科 加藤メディカルクリニック	浅草7-3-8	(5824) 9090
7月23日	内科 飯山医院	入谷1-7-7	(3872) 7873
	歯科 台東区歯科医師会歯科診療所	根岸4-1-28	(3874) 6433
	薬局 アトム調剤薬局	浅草7-3-6 タテマツビル1階	(6802) 3673
7月30日	内科 橋診療所	日本堤1-6-11	(3876) 1718
	内科 かとう医院	根岸3-12-14	(5603) 7161
	歯科 ソヤムラ歯科医院	鳥越1-7-1 2階A号室	(5820) 8430
7月30日	薬局 町の薬局	日本堤1-5-3	(5808) 7944
	薬局 レーメイ堂薬局	根岸3-9-18	(3872) 5349
	内科 小川子どもクリニック	浅草橋1-25-5 小川ハイム201	(3861) 2429
7月30日	内科 上野医院	上野2-11-10 小島ビル4階	(3832) 0076
	歯科 台東区歯科医師会歯科診療所	根岸4-1-28	(3874) 6433
	薬局 マザーズファーマシー	浅草橋1-25-5	(5809) 3698

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)ダイヤル回線からはTEL (3212) 2323

8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5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5回)午後2時～2時45分	9人
火曜リズム体操	毎週火曜日(全5回)午後3時～3時45分	10人	リズムボディ	毎週火曜日(全5回)午後7時15分～8時	9人
シェイプ・THE・ボディ	毎週水曜日(全5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5回)午後7時15分～8時	7人
水曜リズム体操	毎週水曜日(全5回)午後1時30分～2時15分	15人	さわやかリズム体操	毎週水曜日(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5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	毎週木曜日(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3回8月11日を除く)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4回)午後1時～1時45分	7人
リラクソスヨガ	毎週金曜日(全3回8月11日を除く)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			

対象 区内在住か在勤の18歳以上の方 費用 1回300円
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らせていただきます。
※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。
申込み方法 往復はがきに①8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、7月20日(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)

【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。