



主な内容

- 1頁 進んでいますか？非常時への備え
- 2頁 からだの健康は歯と口の健康から！／お持ちですか？かかりつけのお医者さん、歯医者さん、薬剤師さん
- 3頁 予防接種はお済みですか？／命のボランティア 骨髄バンクドナー登録にご協力を！
- 4頁 3月1日～3月8日は「女性の健康週間」です／かしこく使おうジェネリック／新型コロナワクチンの無料接種は令和6年3月31日で終了します

進んでいますか？非常時への備え

地震や台風など大きな災害が起きると、電気やガスなどライフラインは止まり、普段通り食べ物等を手に入れることは難しくなります。慣れない環境で疲れやストレスもたまりやすい状況に…。そんな時、温かくバランスのとれた食事が食べられると、心と体がホッと落ち着きます。災害時に少しでも余裕をもって行動できるように、日頃からコツコツ備えていきましょう！

備蓄食品って何？

備蓄食品 = 非常食 + 日常食品

- ・**非常食**…災害時の備えとして用意し、主に災害時に食べる食品
- ・**日常食品**…日頃から食べていて、災害時にも食べられる食品

POINT 「非常食」だけでなく、災害時も食べられる「日常食品」をローリングストックでバランスよく備えることが大切！

ローリングストックって何？



POINT 備蓄量は、**家族の人数×最低3日分、できれば1週間分**用意できると◎

栄養バランスを意識して備えよう！

主食 ごはん、パン、めん等



主菜 魚、肉、卵、大豆製品等



POINT 主食・主菜・副菜をそろえる

副菜 野菜、きのこ、海藻等



その他 果物、乳製品、調味料、菓子・嗜好品等



水と熱源も忘れずに！

POINT 水は1人当たり1日最低3リットルは必要！

水だけでなく、日頃から飲み慣れているお茶なども、一緒に備えておきましょう。

1人1日最低3リットル



POINT カセットボンベはひと家族で1週間に6～8本程度用意



湯を沸かせるように、鍋ややかんも一緒に備えましょう。

災害時の食の備え情報を配信中！



二次元コードからぜひご覧ください♪



台東区は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています

お問合せ：台東保健所 保健サービス課 栄養担当 ☎ 3847-9440

からだの健康は歯と口の健康から！

日々の生活の楽しみは、歯と口の健康が大きく関係します

食事やおしゃべりなど日々何気なくできていることも、歯と口の健康があつてこそ。しかし、痛みなどの症状がないと歯科医院に行かない、なんてことはありませんか。実は歯と口の衰えには、小さな予兆があります。大きな症状が出る前に、自分の歯と口の健康を見直してみましょう。

◆令和5年度 8020・9020 達成者を表彰しました

達成者の方は単に歯が残っているだけでなく、とてもお元気です。元気の秘訣には歯と口の健康が大きく関わっています。



8020・9020 達成者って？

80歳以上、90歳以上で歯を20本以上保っている方のことです。
令和5年度の台東区の達成者は8020が121名、9020が14名でした。

これってお口の衰えかも？オーラルフレイルのチェックリスト

「オーラルフレイル」とは「お口の衰え」という意味です。お口のささいな衰えを放っておくと、心身の衰えにもつながります。オーラルフレイルのチェックリスト（図1）の項目中2つ以上当てはまる場合は、お口の機能が低下している可能性があります。ほかにも、食べこぼしが増えた、滑舌が悪くなったなども、オーラルフレイルのサインです。当てはまる症状があつたら、かかりつけ歯科医に相談しましょう。

- 半年前に比べて固いものが食べにくくなった
 - お茶や汁物等でむせることがある
 - 口の渴きが気になる
- （厚生労働省老健局 基本チェックリストより抜粋）

図1 オーラルフレイルチェックリスト

オーラルフレイルを防ごう！舌の体操でお口の筋トレ

お口の筋肉も使わないと衰えます。
舌の体操（図2）を食前に3セット、繰り返しおこなうと効果的です。
お口周りの筋肉を鍛えて、飲み込み力をアップ！むせを防ぎましょう。

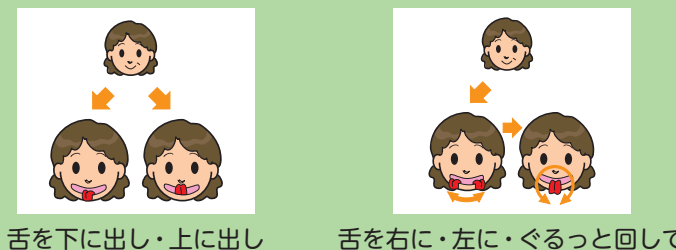


図2 舌の体操

受けていますか？ 歯科健診

痛みがないからと歯科健診を後回しにしていませんか。歯や口の病気は、気が付いたころには進行していることが多いです。かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けていれば、早期発見・早期治療ができます。

まずは一度、ご自身の歯とお口のチェックを受けましょう。

歯科基本健康診査のご案内

今年度、30・35・40～55・60・65・70・75・80・85歳になられる方に、歯科基本健康診査受診票をお送りしています。令和5年度の受診票であれば「令和6年3月31日」まで受診できます。
歯と口の健康を守るため、忘れずに受診しましょう。

お問合せ：台東保健所 保健サービス課 母子成人保健担当 ☎ 3847-9449

お持ちですか？ かかりつけのお医者さん、歯医者さん、薬剤師さん

「台東区の身近なお医者さん」



令和6年2月に改訂しました

具合が悪くなったとき、体調に不安を感じたとき、自分が今までにかかった病気やからだの状態を知っているお医者さん、歯医者さん、薬剤師さんが身近にいれば安心です。

かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬剤師（薬局）をお探しの方は、医療機関マップ（台東区の身近なお医者さん）をご活用ください。

また、台東区ホームページ内の「医療・介護情報検索システム」でも区内の医療機関、薬局、介護サービス事業者等の情報を調べることができます。

台東区の身近なお医者さん 配布場所 （2月末から配布開始）

区役所3階健康課、区民事務所・同分室、地区センター、台東保健所、浅草保健相談センター、地域包括支援センター等
※詳細は下記までご連絡ください。

医療・介護情報
検索システム
二次元コード



お問合せ：台東区役所 健康課 在宅療養連携担当 ☎ 5246-1215

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6年3月末が有効期限のものなど4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、区の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5年3月末に予防接種予診票を送付しています。②に該当し接種を希望する方は、予診票を発行しますので、下記お問合せ先までご連絡ください。

対象者 区内在住で次のいずれかに該当する方

①令和5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6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5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29年4月2日～

平成30年4月1日生まれの方

接種期間 令和6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、接種費用の助成制度があります。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**



風しん抗体検査 第5期定期予防接種

今までに定期予防接種を受ける機会がなく、抗体保有率が他の世代に比べて低い男性を対象に、風しん抗体検査・予防接種の助成をしています。なお、対象者には、既に郵送によりクーポン券をお届けしています。

クーポン券は職場健診・事業所健診等でもお使いいただけます。詳しくは、下記お問合せ先までご連絡ください。

対象者 昭和37年4月2日～

昭和54年4月1日生まれの男性

接種期間 令和6年3月31日まで

費用 無料



HPVワクチン(子宮頸がん予防ワクチン) キャッチアップ接種

HPVワクチンの積極的な接種勧奨を差し控えていた期間に、定期予防接種の対象であった方は、キャッチアップ接種として、令和7年3月31日まで公費で予防接種を受けることができます。詳細は区ホームページをご覧ください。



お問合せ：
台東保健所 保健予防課 予防担当
☎ 3847-9471

命のボランティア 骨髄バンクドナー登録にご協力を！ ～あなたの登録が、患者の命をつなぐチャンスになります～

一人でも多くの患者を救うためには、一人でも多くのドナー登録が必要です。なぜなら、赤血球にA・B・O・AB型があるように、白血球にも「型」があります。骨髄または末梢血幹細胞移植のためにはその適合度を確認する必要がありますが、その「型」は数万通りあります。このため適合する確率を上げ、より多くの患者の命を救うためには、より多くの方にドナー登録をしていただく必要があります。

○ドナー登録できる方

- ・年齢：18歳以上、54歳以下で健康な方
 - ・体重：男性45kg以上、女性40kg以上の方
 - ・骨髄・末梢血幹細胞の提供の内容をご理解している方
- ※輸血を受けた方、病気療養中の方、処方薬を服薬中の方等の登録はできません。

○ドナー登録できる献血ルーム

下記の献血ルーム(台東区近くの献血ルーム)でドナー登録ができます。また献血バスで登録できる場合もあります。所要時間は、献血に要する時間のほかに説明・登録・採血(約2ml)に概ね15分程度かかります。



会場名	住所	電話番号
akiba : F 献血ルーム	千代田区外神田 1-16-9 朝風二号館ビル5F	03(3251)8201
献血ルーム feel	墨田区押上 1-1-2 東京スカイツリータウン・ソラマチ10F	03(6456)1972

○骨髄移植ドナー支援助成金について

骨髄移植を完了した台東区に住民登録がある方に、助成金を交付しております。
助成額：2万円×通院及び入院日数(上限7日間)

お問合せ：
骨髄バンクドナー登録制度について：公益財団法人 日本骨髄バンク ☎ 5280-1789
骨髄移植ドナー支援助成金について：台東保健所 生活衛生課庶務担当 ☎ 3847-9401

日本骨髄バンク	台東区生活衛生課

3月1日～3月8日は「女性の健康週間」です ～プレコンセプションケアをご存じですか？～

厚生労働省では毎年この期間を「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりに取り組んでいます。
台東区では、今、注目してほしい「プレコンセプションケア」について紹介します。



プレコンセプションケアについて

プレコンセプションケア（プレコン）とは、将来の妊娠・出産に備えて、若い世代が自分たちの生活や健康に向き合い、健康管理を行うことです。

※WHO（世界保健機構）では「妊娠前の女性とカップルに医学的・行動学的・社会的な保健介入を行うこと」と定義されています。

今、プレコンセプションケアが大切な理由は

若い女性のやせや肥満、出産年齢の高齢化は、不妊や流産、死産などのハイリスク出産の可能性が高くなると言われています。

そのため、プレコンセプションケアを実践して、妊娠前にリスクを減らしていくことが、健やかな妊娠・出産、さらには生まれてくる赤ちゃんの健康につながるのです。

妊娠や出産を考えていなくても、今の自分がさらに健康になり、より豊かな人生の実現につながります。

プレコンについて
くわしくはこちら →



日本のカップルの
「約4組に1組」は、
不妊の検査や
治療を行っています。*



※出典：厚生労働省「令和4年度
不妊治療と仕事との両立
サポートハンドブック」

お問い合わせ：台東保健所 保健サービス課 保健指導担当 ☎ 3847-9497
浅草保健相談センター 保健指導担当 ☎ 3844-8172

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方へ

- ジェネリック医薬品の使用にあたっては、医師や薬剤師に相談してください。
- 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。



お問い合わせ：国民健康保険課 庶務係 ☎ 5246-1251
後期高齢者医療係 ☎ 5246-1254

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。
※全ての被保険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

新型コロナワクチンの無料接種は令和6年3月31日で終了します ～ご検討中の方は、早めにご予約ください～

対象者

- 令和5年秋開始接種※
初回接種を完了し、前回接種から3か月以上経過した生後6か月以上の方
※令和5年9月20日～令和6年3月31日の間で、1人1回限り接種できます。接種後3か月を経過しても再度の接種はできません。
- 初回接種
新型コロナワクチンの接種を初めて受ける生後6か月以上の方

予約方法

- 病院・診療所へ直接お問い合わせください。

会場	対象	予約窓口	受付時間(祝日を除く)
台東病院	12歳以上 ※初回接種対応可	6802-3720	月～金曜日 9:00～13:00
永寿総合健診・ 予防医療センター	高校生以上	3833-7351	月～金曜日 8:30～17:00 土曜日 8:30～12:00
永寿総合病院 (2階小児科)	6か月～11歳 ※初回接種対応可	3833-3740	月～金曜日 9:00～16:30 土曜日 9:00～12:30
浅草病院	12歳以上	病院HP または来院	(来院の場合) 月～金曜日 9:00～17:00 土曜日 9:00～12:00
浅草寺病院	12歳以上(かかりつけの方のみ)	来院	月～土曜日 9:00～16:30
診療所	各診療所へお問い合わせください。		

予約受付時間等、最新の情報は、区ホームページをご確認ください。



台東区 コロナワクチン 予約

お問い合わせ：

台東保健所 新型コロナウイルス感染症対策室(月～金曜日 8:30～17:15) ※祝日を除く ☎ 03-3847-9431
厚生労働省新型コロナワクチン コールセンター(9:00～21:00、土・日曜日・祝日も対応) ☎ 0120-761-770

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 ⇒

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 ⇒ 等でもご覧になれます。



再生紙を使用しています