



# けんこうの芽

～健康たいとう21ニュース～

第24号

令和7年2月26日発行（年2回発行）  
編集発行／台東区健康部健康課  
〒110-8615 台東区東上野4-5-6  
TEL 03-5246-1178  
FAX 03-5246-1059

主な内容

- 1頁 健康増進センターをご利用ください！ 2頁 オーバードーズの危険性について／ゲートキーパー養成 出前講座のご案内  
3頁 3月1日～3月8日は「女性の健康週間」です／予防接種はお済みですか？  
4頁 20歳の歯科健診のご案内／たいとう歯科健康センターを開設します／かしこく使おうジェネリック

## 健康増進センターをご利用ください！

日常的に運動したいが、どんな運動をすればよいかわからない、自分に合ったプログラムを作ってほしいと考えている方、健康増進センターで健康づくりを始めてみませんか。

### 健康増進センターとは

健康増進センターは、「健康保持・増進」を目的とし、健康に不安のある方でも安心して運動に取り組めるよう、専門スタッフ（健康運動指導士）が一人ひとりにあった健康づくりを支援する運動施設です。

施設名	所在地	開館時間	施設概要	休館日
上野健康増進センター	東上野4-22-8 台東保健所7・8階	火～金曜日 12:00～21:00 土・日・祝日 10:00～17:30	トレーニング室、 運動フロア、歩行 専用プール	月曜日、 年末年始 (12/28～1/4)
千束健康増進センター	千束3-28-13 千束保健福祉センター 1階	火～金曜日 13:00～20:30 土・日・祝日 10:00～17:30	トレーニング室、 運動フロア	



アクアビクス 歩行専用プール  
(上野健康増進センター)



エアロビクス 運動フロア

- 対象者** 区内在住・在勤の18歳以上の方  
**利用方法** 登録制 ※運動教室への参加は申込が必要です。  
**利用料金** 1回につき300円

健康度測定※を受診し、利用登録をした方は、利用料が1年間半額(1回150円)になります！

※健康度測定(※要申込 詳細は下記二次元コードを参照)

健康に不安のある方や疾患のある方を対象に検査や測定を行い、医師が運動の可否を判断し、健康運動指導士が一人ひとりにあった運動プログラムを作成します。(費用：3,000円)

## お知らせ

○令和7年4月1日から開館時間の拡大及び運動教室を増設します ※詳細は下記二次元コードを参照

**開館時間** 上野・千束ともに9時～21時までに拡大されます(平日、土日祝日ともに)！

※介護予防事業の実施のため、9時～12時までトレーニングルーム・歩行専用プールを使用できない日があります。

**運動教室** 現在実施している運動教室に加え、疾患別(糖尿病、高血圧症など)に対応した、新たな運動教室を実施予定です！

**運動教室の参加方法について** 下記二次元コードから令和7年4月分の運動教室の申込ができます。

○休館・臨時休館について

◆上野健康増進センター 臨時休館について

トレーニングマシンをリニューアルするため、令和7年3月28日(金)～3月30日(日)は臨時休館いたします。

◆千束健康増進センター 休館について

千束保健福祉センターの大規模改修に伴い休館となります。千束健康増進センターで実施している運動教室は、上野健康増進センターや馬道・清川区民館、竜泉福祉施設いきいきてらす、その他の区内施設で実施予定です。

休館期間：令和7年7月～令和8年12月(予定)

上野健康増進センター 千束健康増進センター

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

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  
上野健康増進センター ☎ 03-3847-9475  
千束健康増進センター ☎ 03-5603-0085

# オーバードーズの危険性について

近年、市販薬によるオーバードーズが10~20代の若者を中心に増加しており、社会的に問題となっています。オーバードーズとは過量服用とも言って、薬の量や飲み方を守らずに短時間に多量の薬を飲んでしまうことです。オーバードーズの結果、長い治療が必要になったり、最悪の場合死に至ることもあります。



オーバードーズって…  
市販薬だから安全？  
不安が解消される？  
幸せな気分になれる？  
やめようと思えばすぐやめられる？

その考え、  
間違ってます！



薬は飲み方(用法)や1回に飲む量(用量)が決まっています。市販薬であっても、治療目的以外の間違った使い方をするのは大変危険です！

不安の解消や幸福感を得る目的で薬を使用しても、その効果は決して長くは続きません。そして同じ量ではだんだんと効果がなくなり、大量に薬を使用するようになるのです。

さらに大量に薬を使用し続けると、薬物依存の状態になり、自分の意志では簡単にはやめられなくなってしまいます。



「薬物乱用」という言葉を聞くと、大麻や覚醒剤などの違法薬物を想像すると思いますが…  
市販薬を治療目的以外で使用する行為も「薬物乱用」です!!

オーバードーズって  
そんなに危険なの？



下記はオーバードーズの  
主な症状です



立ちくらみ・めまい



吐き気・おう吐



錯乱状態



呼吸困難



幻聴・幻覚

上記以外にも使用した薬の種類によっていろいろな症状が出ます。オーバードーズは、肝臓、腎臓などの臓器や脳に多大なダメージを与え、命をおびやかす大変危険な行為です。

## 薬は、用法・用量を守り、正しく使用しましょう！

お問合せ：台東保健所 生活衛生課 医務薬事衛生担当 ☎ 03-3847-9416

## ゲートキーパー養成 出前講座のご案内 ~困っている人の「架け橋」に~

台東区の自殺死亡率は全国や東京都と比べて高い状況です。自殺は、健康・家庭・経済・生活問題など、さまざまな要因が複雑に絡み合った末に起こると言われています。あなたの周りにも一人で悩みを抱えている人がいるかもしれません。家族や仲間の変化に気づき、寄り添えるようになるために、区ではゲートキーパー養成出前講座を実施しています。ぜひご利用ください。

### ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。求められるのは専門的な知識や特別な技術ではなく、専門機関につなぐための「架け橋」になることです。周りに悩んでいる人がいたら、まずは優しく声をかけてみることから始めてみませんか。

声をかける

話をよく聞く

見守る

支援先につなぐ

ゲートキーパー4つの役割

### ゲートキーパー養成講座 出前講座の内容

- ・ゲートキーパーの役割
  - ・台東区の自殺の状況
  - ・悩んでいる人への対応方法
  - ・相談窓口
  - ・ゲートキーパー自身のメンタルヘルスなど
- ★その他、ご要望があれば、ご相談ください。

### ご利用条件

- ・台東区在住、在勤、在学の方で構成されているグループ・団体(5名以上)
  - ・実施日時：月~金曜日(祝日・年末年始を除く)、9:00~17:00
  - ・所要時間：20~30分程度
  - ・会場の確保や設営はグループ・団体でご用意ください。
- ★費用は無料です。★土日祝日・夜間の開催についてはご相談ください。  
★お申込み状況によってはご希望にお応えできない場合があります。予めご了承ください。

### 申し込み方法

電子申請または下記問い合わせ先へ電話・FAXでお申込みください。FAXの場合、右の二次元コードから申込書をダウンロードし、必要事項を記入のうえ送信してください。



(電子申請)



(FAX用申込書)



お問合せ：台東保健所 保健予防課 精神保健担当 ☎ 03-3847-9405 FAX 03-3847-9424

# 3月1日～3月8日は「女性の健康週間」です

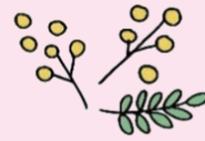
厚生労働省は毎年この期間を女性の健康週間と定め、女性の健康づくりを支援しています。  
今回は、自分でできる健康づくりとして**プレコンセプションケア**と**女性特有のがん**について紹介します。

## 知っていますか？ プレコンセプションケア(プレコン)

プレコンセプションケアとは、将来の妊娠・出産に備えて、**若い世代の男女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。

### ★なぜプレコンセプションケアが大事なの？

女性…やせや肥満、出産年齢の高齢化は、不妊や流産・死産等の可能性が高くなります。  
男性…肥満やお酒の飲みすぎ、おたふく風邪等の病気も男性の不妊症と関係します。



←詳しくは区ホームページをチェック  
健康な生活習慣のための男女別プレコン・チェックシートもあります。  
(国立成育医療研究センター作成)

健康についてどなたでも保健師にご相談いただけます。  
台東保健所 保健サービス課 保健指導担当 ☎ 03-3847-9497  
浅草保健相談センター ☎ 03-3844-8172

## 女性特有のがんについて

若い世代で、子宮頸がんおよび乳がんにかかる方は**増加傾向**にあります。  
定期的な検診で早期発見することが大切です。

**子宮頸がん検診** 早期発見・治療で**完治する可能性が高い**です。早めの受診をしましょう。

対象：年度末時点でのご年齢が偶数である**20歳以上**の女性。

**乳がん検診** 女性がかかるがん**最も多く**、生涯でかかる割合は**9人に1人**とされています。

対象：年度末時点でのご年齢が偶数である**40歳以上**の女性。



いずれも**無料**です。チケットが届いたら受診しましょう。

※検診チケットは5月上旬頃に届きます

がん検診について詳しくは区ホームページをチェック→

お問合せ：台東保健所 保健サービス課 母子成人保健担当 ☎ 03-3847-9481



# 予防接種はお済みですか？

区民の健康を守るため、様々な予防接種や接種費用の一部助成を行っています。下記以外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、あわせてご覧ください。各予防接種の予診票は、区ホームページから電子申請できます。

## 男性向けHPV (ヒトパピローマウイルス) ワクチン 任意接種費用助成(新規)

令和6年8月から男性への任意接種費用助成を開始しました。ご自身のHPV感染によるがんなどの疾病予防のほか、性交渉によるHPV感染からパートナーを守ることにもつながります。接種には区から交付された予診票が必要です。

**対象者** 区内在住の小学6年生～高校1年生相当の男性(すでに3回のHPVワクチン接種を受けた方は助成の対象外)

**費用** 無料

**助成回数** 3回まで

**接種期間**

高校1年生相当年齢の3月31日まで



## 麻しん・風しん(MR) 第2期定期予防接種

麻しんの国内報告数が増えています。まだ受けていない方は、早めの接種をお願いします。対象の方には、令和6年3月下旬に予診票を送付しています。

**対象者** 平成30年4月2日～

平成31年4月1日生まれの方

**費用** 無料

**接種期間** 令和7年3月31日まで

### 未接種者に対する助成制度

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。



## 高齢者用肺炎球菌ワクチン 任意接種費用助成(6年度末で終了)

満66歳以上の方で、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へ接種費用の一部を助成しています。接種には区から交付された予診票が必要です。接種を希望する方は、お早めに下記問い合わせ先までご連絡ください。

**対象者** 区内在住の満66歳以上の方で、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

**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も同額)

**接種期間**

令和7年3月31日まで



※満65歳になる方には、定期接種の対象者として、65歳を迎える前月に予診票をお送りしています。



## 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の経過措置 (7年度末まで)

キャッチアップ接種期間(令和4年4月1日～令和7年3月31日まで)にHPVワクチンを1回以上接種している方は、無料で残りの回数を接種できる期間が、令和8年3月31日まで延長されました。

キャッチアップ接種期間中にまだ一度も接種を受けていない方は、令和7年3月31日までに接種を開始することをご検討ください。

**対象者** 平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの女性で、上記期間中にHPVワクチンを少なくとも1回以上接種している方



※上記枠内の二次元コードから、区ホームページの各ワクチンの情報へアクセスできます。

お問合せ：台東保健所 保健予防課 予防担当 ☎ 03-3847-9471

# はたち 20歳の歯科健診のご案内



令和6年10月から新たに20歳の歯科健診がはじまりました！

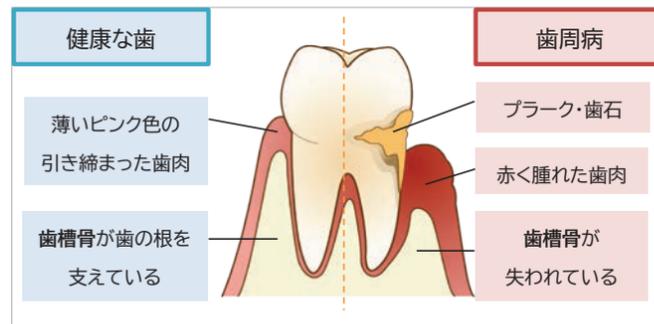
歯と口に関する困りごとは意外とあるものですが、大きな症状がないと受診を後回しにしがちです。この機会に自分のかかりつけの歯医者さんを見つけて、歯と口の困りごとを解決しましょう！



歯周病は骨を失う病気です

●歯周病って？ 歯周病菌の出す毒素により、歯を支える骨(歯槽骨)が失われる病気です。歯槽骨が失われると、歯を支える土台がなくなるため、歯がグラグラして最後には抜けてしまいます。

●歯周病を防ぐには？ 毎日のお手入れ(セルフケア)に加え、歯科医院で定期的なお口のチェックやクリーニング(プロケア)を受けることが大切です。失った歯と骨は戻ってきません。後悔する前に対策しましょう！



20歳限定！前歯クリーニング付きの歯科健診

案内はがき▶

対象の方には、9月に案内はがき(受診券)を送付しています。

紛失・転入された方は、右記の区ホームページから再発行申請ができます。お電話での申請は下記お問合せ先までご連絡ください。

対象 区内在住の20歳(令和7年3月31日時点の年齢)

内容 歯科健診 保健指導 前歯クリーニング  
受診された方に後日台東区よりプレゼントを送付します。

受診期限 令和7年3月31日

区ホームページ▶



お問合せ：台東保健所 保健サービス課 母子成人保健担当 ☎ 03-3847-9449

## たいとう歯科健康センターを開設します

区では、要介護高齢者など歯科医院に通うことが困難な方の歯とお口の健康を守るため、令和7年3月1日(土)より、特別養護老人ホーム竜泉1階にたいとう歯科健康センターを開設します。

### たいとう歯科健康センターってどんなところ？

#### 【相談対応】

在宅療養をされている場合など、歯科医院に通うことが困難な高齢の方が、お気軽に歯とお口に関するご相談ができるよう、電話相談を受け付けます。歯科衛生士がご心配事への適切な対応方法をご提案します。

#### 【普及啓発活動】

高齢者の歯とお口のケアの大切さを広め、より良いケアを実践できるよう、研修や講座の開催など普及啓発に関する取り組みを実施します。



### 受付時間等は以下の通りです

受付時間 月・火・木・土曜日 10:00~17:00  
(祝日・年末年始等を除く)

場所 特別養護老人ホーム竜泉1階(竜泉2-10-8)

電話番号 03-5603-2235

対象 歯科医院に通うことが困難な区内の在宅高齢者、介護事業者等

相談員 歯科衛生士

お問合せ：健康課 在宅療養連携担当 ☎ 03-5246-1215



## 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は、医師や薬剤師に相談してください。



### 令和6年10月からの医薬品の自己負担の新たな仕組み

後発医薬品(ジェネリック医薬品)がある薬で、先発医薬品の処方希望される場合は、**特別の料金(先発医薬品と後発医薬品の薬価の差額の4分の1相当)をお支払いいただく仕組みが導入されました。**

詳細については、右記の二次元コードから、厚生労働省のホームページをご覧ください。



お問合せ：国民健康保険課 庶務係 ☎ 03-5246-1251  
後期高齢者医療係 ☎ 03-5246-1254

### 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

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⇒

区内の医療機関・薬局の情報は、台東区の医療・介護情報検索システムでご確認ください。

検索は、区ホームページ⇒

その他、健康・医療に関する情報は、

- ・医療機関・薬局の公的検索システム⇒
- ・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。

