



# けんこうの芽

第25号

令和7年8月5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 肺がん検診を受けましょう！
- 2頁 9月は健康増進普及月間です/40歳以上の方は年に1回健診を受診しましょう！
- 3頁 もしかして結核?/こころの疲れを見逃さないで!/健康推進委員をご存じですか?
- 4頁 熱中症は予防が大切です/AEDは、誰でも使うことができます!/健康たいとう21推進計画(第三次)を策定しました

## 肺がん検診を受けましょう!

生涯のうちに日本人の2人に1人がかかるといわれている『がん』。その中で最も死亡者数が多いのが肺がんです。あなたと、大切な人の健康のために、今のうちから定期的に検診を受けることが大切です。

令和7年度から

# 肺がん検診を受けられる医療機関が増えました!



- 対象** 40歳以上の区民の方
- 費用** 無料
- 検診内容** 胸部エックス線検査、<sup>かくたん</sup>喀痰検査(対象になる方のみ)
- 予約方法** 区の肺がん検診実施医療機関へ直接お問合せください  
予約時に肺がん検診受診票は不要です

受診可能な医療機関一覧は  
区ホームページまたは  
二次元コード  
から確認できます!

肺がん検診(無料)▶



## 総合健康診査と同時に受診できます

総合健康診査を受診される方は、肺がん検診も同時に受診することが出来るようになりました。受診票がお手元に届いた方から、医療機関へご予約の際に、「区の肺がん検診も受診したい。」とお伝えください(一部医療機関を除く)。



同時に受けられる医療機関は  
こちらをご覧ください

各種健診(検診)・実施医療機関一覧▶



## 健康は、定期的な健(検)診から始まります

台東区では様々な健(検)診を行っています。症状が出てから病院に行くのではなく、定期的に健(検)診を受けるようにすることで、体の変化にいち早く気づくことができます。

毎年同じ時期に健(検)診を受ける習慣をつけてみてはいかがでしょうか?



総合健康診査・各種がん検診・  
その他健診の詳細は  
こちらをご覧ください

健康診査・保健指導▶



**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 母子成人保健担当 TEL 03-3847-9481

# 9月は健康増進普及月間です

—この機会に自分の**適正体重**を知りませんか?—



台東区では、「**肥満 (BMI 25以上)**」の方の割合が**高**なっています。  
肥満は、糖尿病や脂質異常症、高血圧症などの生活習慣病の原因になるほか、脳血管疾患や心疾患にも関連します。  
また、台東区では「**女性のやせ (BMI 18.5未満)**」の方の割合が**高**なっています。  
女性のやせは、過剰なダイエット等による栄養不足が原因で、月経不順や骨粗しょう症につながります。

**適正体重を計算してみよう!**



体重と身長から算出される肥満度を測る指標を「BMI」といい、BMI 18.5未満がやせ、25以上は肥満とされています。

BMIが **22** となる時の体重が最も病気になりやすく、「**適正体重**」と呼んでいます。

$$\text{身長} \square \text{ (m)} \times \text{身長} \square \text{ (m)} \times 22 = \text{あなたの適正体重} \square \text{ (Kg)}$$

(例) 身長160cmの方の適正体重:  $1.6\text{m} \times 1.6\text{m} \times 22 = 56.32\text{Kg}$

**この機会に食生活や運動習慣を見直し、  
これからの自分のために無理なくできることから始めてみましょう。**

お問合せ

台東保健所保健サービス課 TEL 03-3847-9497 浅草保健相談センター TEL 03-3844-8172

## 40歳以上の方は年に1回健診を受診しましょう! 特定健康診査(総合健康診査)・特定保健指導のご案内

台東区では、メタボリックシンドロームに着目した「特定健康診査(総合健康診査)」を実施しています。受診結果から、生活習慣病の危険性が高いと判断された方には、保健師、管理栄養士などの専門家が生活習慣の改善や見直しをお手伝いする「特定保健指導」を実施しています。

### 特定健康診査(総合健康診査)を受診しましょう

**主な健診項目** 身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、胸部エックス線検査、心電図検査

**対象者** 40歳以上の台東区国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している方

**費用** 無料

対象となる方には、区から薄い水色の封筒で受診票を発送します。4月～12月生まれの方にはお届け済みですのでお忘れなく受診してください。

誕生日	発送時期	受診期間
4～8月	5月末	6月1日～9月30日
9～12月	7月末	8月1日～11月30日
1～3月	9月末	10月1日～令和8年1月31日

特定健康診査(総合健康診査)の詳細は、右記二次元コードよりご確認ください。



### 特定保健指導を受けましょう

特定健康診査の結果から生活習慣病の危険性が高いと判断された方は「特定保健指導」のご案内をピンク色の封筒で送付しています。発送の時期は受診から約3か月後となります。



特定保健指導の詳細は、右記二次元コードよりご確認ください。



健診のお問合せ

国民健康保険課 庶務係 TEL 03-5246-1251  
後期高齢者医療係 TEL 03-5246-1254

保健指導のお問合せ

国民健康保険課 庶務係  
TEL 03-5246-1251

# もしかして結核?

## 結核は今でも

国内で1日に約30人の患者が発生し、約5人が命を落とす感染症です。下記の症状が2週間以上続く場合は、医療機関を受診しましょう。



せきやたん  
がでる



- ・体重が減ってきた
- ・食欲がない
- ・疲れやすい
- ・息切れがする



- ・微熱が続く
- ・身体がだるい

## 予防のポイント



- 年に1回は必ず健康診断等で胸部エックス線検査を受けましょう。
- 空気感染予防のため、換気に努めましょう。
- 十分な睡眠や適度な運動など、免疫力を高める生活を送りましょう。
- 赤ちゃんはBCG予防接種を受けましょう。

詳しくはこちら  
区ホームページ



結核と台東区の概況 ▶

お問合せ

台東保健所保健予防課 感染症対策担当 TEL 03-3847-9476



# こころの疲れを見逃さないで!



こころの不調は目に見えず、誰でも抱える可能性があります。ストレスや身体の疲れなど様々な原因が積み重なると、こころの病になるリスクが増え、仕事や生活に支障をきたすことがあります。こころの健康を保つためにはこころの疲れを見逃さずに、早めに対処することやストレスと上手に付き合うことが大切です。

## 自分に合ったコントロール方法(セルフケア)を身につけましょう!

ストレスと上手に  
付き合うには?

### 趣味を楽しむ

何かに打ち込んだり、気分転換することで自分を癒す時間を作りましょう



### 話を聞いてもらう

家族や友人、信頼できる人に話してみましょう。または相談窓口にご相談ください。



### 考え方・見方を変える

考え方・見方を少し変えてみるだけで、気持ちが楽になることがあります。



### こころの健康チェック をしてみましょう

5つの質問に答えると、今のこころの健康状態をチェックできます。(WHO-5精神的健康状態表(1998年版)より)詳しくは区のホームページをご覧ください。



▲こころの健康  
チェック

### 相談窓口のご案内

#### 台東区 こころの健康相談窓口(要予約)

台東保健所 保健予防課精神保健担当…………… TEL 03-3847-9405  
 保健サービス課保健指導担当 …… TEL 03-3847-9497  
 浅草保健相談センター…………… TEL 03-3844-8172

#### 都内の相談窓口

東京いのちの電話…………… TEL 03-3264-4343  
 東京自殺防止センター…………… TEL 03-5286-9090  
 東京都夜間こころの電話相談…………… TEL 03-5155-5028

お問合せ

台東保健所保健予防課 精神保健担当 TEL 03-3847-9405

# 健康推進委員をご存じですか?

## 健康推進委員とは

各町会等から推薦され、区長から委嘱を受けて、区民一人ひとりの自主的な健康づくりを支援するとともに、地域での健康づくりを推進するリーダーとして活動しています。

任期は2年間で、今期は令和7年4月1日から令和9年3月31日までです。定期的に地区連絡会を開いて、地域の特性を活かした企画を考えて実施したり、地区行事に参加して健康推進委員の活動のPRを行うなど、主に地区単位で活動をしています。



委嘱状交付式(R7.4.16)の様子

- 金杉地区14名
- 谷中地区12名
- 入谷地区19名
- 上野地区19名
- 東上野地区9名
- 竹町地区9名
- 清川地区21名
- 馬道地区19名
- 雷門地区21名
- 浅草寿地区20名
- 浅草橋地区13名

《委員数》  
176名(R7.4.1時点)

## 各地区の活動紹介

地区ごとにウォーキングイベント、健康学習会、健康度測定を開催しています。また、全地区での交流促進・意見交換のため、合同交流会(1年目)や活動発表会(2年目)も行うほか、2年間のまとめとして地区ごとの活動を掲載した活動報告集を作成しています。



健康度測定の様子

## 台東区ウォーキングマップをご活用下さい!

健康推進委員のおすすめを含む全14コースを掲載しています。

区役所1階総合案内や台東保健所、区民事務所・同分室等で配布しています!

区ホームページでも閲覧可 ▶



お問合せ

内容や実施時期は、各地区の健康推進委員または台東保健所保健サービス課 TEL 03-3847-9406

# 熱中症は予防が大切です 予防方法を知り、暑い季節を乗り切りましょう

## 熱中症とは

熱中症は、高温多湿な状況で体に熱がたまってしまふことで起こります。熱中症の症状には、めまいや頭痛、吐き気等があり、症状が重くなると意識障害やけいれん等を起こし、生命にかかわることがあります。

熱中症は予防方法を知り、気をつけて行動することで防ぐことができます。



区ホームページ ▲  
熱中症に気をつけましょう！

### 「涼み処」をご利用ください

台東区では、一時的に暑さをしのぐため、冷房が効いた施設の一部を「涼み処」として開設しています。ぜひご利用ください。

涼み処・クーリング  
シェルターのご案内▼



## 熱中症予防のポイント

### ① 水分をこまめにとりましょう

のどが渇いていなくてもこまめに水分をとりましょう。出かけるときは水筒などを持ち歩き、汗をかいたときは、塩分も補給しましょう。



### ② 室内を涼しくしましょう

過度の節電や我慢をせず、エアコンを使い涼しく過ごしましょう。遮光カーテンやすだれの利用も効果的です。

### ③ 暑さを避けましょう

通気性の良い服装で、帽子や日傘を活用しましょう。屋外では直射日光を避け、なるべく日陰を歩き、こまめに休憩しましょう。

### お問合せ

台東保健所保健サービス課 健康推進担当 TEL 03-3847-9406  
涼み処に関することは 環境課 TEL 03-5246-1281



## AEDは、誰でも使うことができます！

事故などにあった人が心停止になったとき、そばに居合わせた人が応急手当を行うことで、救命の可能性は上がります。AED（自動体外式除細動器）は、心停止になってしまった人に対し、電気ショックを与えて、心臓を正常な動きに戻すための医療機器です。

いざという時のために、日ごろからAEDの存在を意識しましょう。

### ♥ AEDの使い方

操作方法がわからない場合でも、音声ガイドやイラストでわかるようになっています。



◀ 「倒れている人をみたら心肺蘇生の手順」(東京消防庁)

### ♥ 近くのAEDを探す

区ホームページでは、区内AED設置施設マップを公開しています。位置情報を使って、近くのAEDを探すこともできます。



◀ 台東区AED設置施設マップ

### ♥ AEDの有効性

心肺蘇生の際に、AEDを使用することで1ヶ月後の社会復帰率が大幅に上がります。

使用あり：約 45%



使用なし：約 10%

「令和6年版 救急救助の現況」より（総務省消防庁）



お問合せ 台東保健所生活衛生課 庶務担当 TEL 03-3847-9401

## 健康たいとう21推進計画(第三次)を策定しました

区民の主体的な健康づくりと、それを支える保健施策や医療施策を一体的に推進していくための基本的な指針を示した「健康たいとう21推進計画(第三次)」を策定いたしました。

計画書には「台東区自殺予防推進計画」「台東区食育推進計画」も含まれています。  
【計画期間】7年度～12年度(6年間)

計画書は、区ホームページのほか、区政情報コーナー、各図書館でご覧いただけます。



お問合せ 健康課 庶務担当 TEL 03-5246-1178

## 下谷医師会立看護高等専修学校

令和8年度  
募集

問い合わせ  
随時受付!!

一緒に**准看護師**を目指しませんか

上野駅から徒歩3分!  
授業は午後スタート!  
年齢も性別も問いません!

卒業後は

**医療・福祉現場で活躍**

台東区東上野3丁目38番1号  
03-3836-0007

<http://www.shitaya-med.or.jp/school/>



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、下記でも確認できます。

たいとうメールマガジン ▶  
「たいとうヘルスケアニュース」  
「たいとう食の安全通信」等



医療・介護情報検索システム ▶  
区内医療機関・薬局の閲覧・検索



医療情報ネット(ナビ) ▶  
全国の医療機関・薬局の  
公的検索システム

