

もしかして結核？



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



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。

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。

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