



けんこうの芽

第26号

令和8年2月25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 たいとうヘルシーチャレンジをあなたも始めてみませんか? 2頁 知らないともったいない! 「栄養強調表示」の正しい見方/在宅療養ハンドブックを発行します! /在宅療養支援窓口をご活用ください
3頁 ゲートキーパー養成出前講座のご案内/予防接種はお済みですか? /無料の歯科健診は3月31日までです! /3月1日~8日は「女性の健康週間」です 4頁 オーバードーズの危険性について/かしこく使おうジェネリック/大規模災害時のご協力をお願いします!



を あなたも始めて みませんか?



たいとうヘルシーチャレンジ(たいチャレ)とは?

区民の皆さんの健康データの見える化や、手軽に健康づくりに取り組むきっかけづくりを支援するスマートフォンアプリです。

健康に関する区のお知らせやコラムの閲覧、ウォーキングの歩数、体重・血圧の記録などができます。

対象 区内在住の登録日時点で18歳以上の方

使用アプリ けんこうマイレージ

費用 無料

※アプリ利用にかかる通信料は自己負担になります。



ダウンロードは
こちら▶



1 さまざまな健康活動でポイントが貯まる!

ウォーキング・健(検)診受診・イベント参加などでポイントが貯まります。

貯まったポイントで、カフェのドリンクチケットなど、好きな商品を選べる

「デジタルギフト 1,000円分」が当たる抽選に応募できます!



2 ランキング機能で競い合おう!



全体・地域別の日次・月次ランキングなど楽しく活動できます!



3 写真を投稿し活動を共有しよう!



4 「台東区ウォーキングマップ」がアプリから見られる!



ウォーキングマップに掲載されている健康推進委員のおすすめコースを歩くとアプリ上でポイントが獲得できます!

アプリ操作が不安な方へ

ドコモショップがサポートします!



区内3か所のドコモショップで、アプリのインストールや操作方法等を説明します。

※ドコモ以外のキャリアの方も利用可能です。

●区内のドコモショップ

| 店舗 | 電話番号 |
|--------|---------------|
| 上野駅前店 | 050(3666)9292 |
| 上野広小路店 | 050(3666)9071 |
| 浅草店 | 050(3666)6869 |



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 健康推進担当

TEL 03-3847-9406

知らないともったいない!

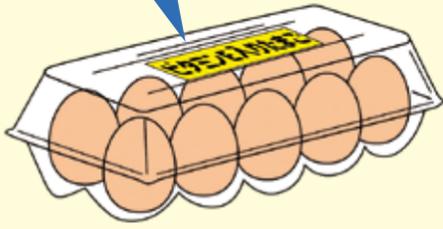
「栄養強調表示」の正しい見方



区ホームページもご覧ください!

表示の見方を正しく理解して、日頃の商品選択に役立てましょう。
例えば、こんな表示を見たことはありませんか？

ビタミンE入り



糖質オフ



減塩



カルシウム豊富



強調した成分の量は「栄養成分表示」を見ると分かります!

「食物繊維たっぷり」と表示した商品の場合



| 栄養成分表示 1食分(30g)当たり | |
|-----------------------|---------|
| エネルギー | 114kcal |
| たんぱく質 | 4.3g |
| 脂質 | 3.0g |
| 炭水化物 | 21.0g |
| -糖質 | 16.6g |
| -食物繊維 | 4.4g |
| 食塩相当量 | 0.01g |

- よく見かける! 強調表示の例
- 豊富
 - 入り
 - 2倍
 - ゼロ
 - ひかえめ
 - 30%カット
 - 不使用
 - 無添加 など

「表示単位」もセットでチェック!!

| 商品 | 表示単位 | 栄養成分表示 | |
|-------------|-----------|--|--|
| CAFFÉ LATTE | 100ml当たり | エネルギー 28kcal たんぱく質 1.4g 脂質 1.3g 炭水化物 2.6g 食塩相当量 0.1g | |
| | 1本飲んだら... | 500mlのペットボトルを1本飲んだら表示値の5倍になるので、 28×5=140 140kcal を摂取 | |
| | ビスケット | 1袋(2本)当たり | エネルギー 200kcal たんぱく質 4.1g 脂質 11.2g 炭水化物 21.4g 食塩相当量 0.5g 鉄 0.6mg |
| | | 1箱(2袋)食べたら... | 1箱(2袋)食べたときにとれる鉄分は、表示値の2倍なので、 0.6×2=1.2 鉄1.2mg を摂取 |

お問い合わせ 台東保健所 保健サービス課 栄養担当 TEL 03-3847-9440

在宅療養ハンドブックを発行します!

在宅療養ハンドブックとは…?

在宅療養に関する基本的な情報をはじめ、療養を支える専門チームや利用できる各種サービスについて詳しくご紹介しています。

在宅療養に関して不安や疑問をお持ちの方々に役立つ内容を掲載していますので、ぜひご活用ください。



● 配布場所 ●
区役所(3階 健康課・2階 高齢福祉課)、
地域包括支援センター等

ハンドブックをきっかけに、在宅療養について考えてみませんか?



在宅療養について▶

在宅療養支援窓口をご活用ください

～住み慣れた地域で、自分らしい生活を送るために～

「在宅療養」とは、住み慣れた自宅で継続した医療や介護を受けながら生活することを言います。

在宅療養支援窓口って…?

区民の皆様が安心して在宅療養生活を送れるよう、在宅療養に必要な医療・看護・介護についての不安や心配事に対応する相談窓口です。

在宅療養支援窓口の概要

- ▶ 相談方法
電話、来所、メール、FAX
- ▶ 相談受付時間
月～金曜日 9:00～17:00
土曜日 9:00～12:00
- ▶ 場所・問合せ
台東病院 2階
TEL 03-5603-0235

リーフレットが新しくなります!

詳しくはこちらをご覧ください。



◀「台東区在宅療養支援窓口」のご案内

お問い合わせ 健康課 在宅療養連携担当 TEL 03-5246-1215

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、相談窓口など支援先につないでいただくために、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、相談窓口につなげ、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、保健所などの相談機関につなぐための「架け橋」になることです。周りで悩んでいる人に、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。

気づく・声をかける

話をよく聴く

見守る

相談先につなぐ

ゲートキーパー4つの役割

出前講座の内容は

- ゲートキーパーの役割 ●台東区の自殺の状況
- 悩んでいる人への声のかけ方 ●相談窓口
- ゲートキーパー自身のメンタルヘルス 等
- ★その他、ご要望があればご相談ください。

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、下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
TEL 03-3847-9405
FAX 03-3847-9424

ご利用条件

- 区内在住・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。
- ★お申込み状況によりご希望にお応えできない場合があります。ご了承ください。

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いますので、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。

带状疱疹ワクチン定期予防接種

令和7年4月から開始しました。対象の方には、令和7年3月下旬に予診票を送付しています。

- 対象** 7年度に65,70,75,80,85,90,95,100歳を迎える方、100歳以上の方
- 費用** 生ワクチン4,000円、不活化ワクチン11,000円 (1回当たり) (生活保護受給世帯、住民税非課税世帯の方は無料)
- 接種回数・間隔** 生ワクチン1回、不活化ワクチン2回 (2か月以上の間隔をあける)
- 接種期間** 令和8年3月31日まで



※定期予防接種の対象で、上記期間内に接種が完了しなかった方は、带状疱疹ワクチン任意接種費用助成を利用することができます。(不活化ワクチンの2回目接種は、1回目接種後2～6か月以内に必ず接種してください。)

任意接種の費用助成 ▶



※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。

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7年3月下旬に予診票を送付しています。

- 対象** 平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれの方
- 費用** 無料
- 接種期間** 令和8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。



お問合せ

台東保健所 保健予防課 予防担当
TEL 03-3847-9471

無料の歯科健診は3月31日までです！

はたち 歯科基本健康診査・20歳の歯科健診

対象の方にはすでにご案内を送付しています。

対象 20,30,35,40～55,60,65,70,75,80,85歳の区民 (令和8年3月31日時点の年齢)

内容 歯科健診・保健指導
【20歳限定】前歯クリーニング・後日、区よりプレゼントを送付

区ホームページ
歯科基本
健康診査 ▶



区ホームページ
20歳(はたち)の
歯科健診 ▶



再発行申請は区ホームページまたは下記問合せ先までご連絡ください。

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 03-3847-9449

3月1日～8日は「女性の健康週間」です

仕事・家庭・子育て・介護等と毎日忙しく、ご自分の健康を後回しにしていますか？ この機会に考えてみましょう。

区では「女性のための健康相談」を行っています。女性特有の症状や疾患について女性の婦人科医師があなたの不安にお答えします。まずはご予約ください。



- 対象: 区内在住・在勤・在学の女性
- 所要時間: 約20分
- 日程: 広報たいとうまたは区ホームページをご覧ください▼
保健所にご来所いただき、医師とはオンラインでの相談となります。



お問合せ

台東保健所 保健サービス課 保健指導担当
TEL 03-3847-9497

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！



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ことは大変危険です！

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!!



薬は、用法・用量を守り、正しく使用しましょう！

←詳細はこちらの区ホームページへ

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

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・効果を持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。

ジェネリック医薬品差額通知の送付

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 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。

※加入者全て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



ジェネリック医薬品(後発医薬品)のある先発医薬品の支払いについて

ジェネリック医薬品（後発医薬品）がある薬で、先発医薬品の処方を希望される場合は、**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令和6年10月から導入されました。**

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 TEL 03-5246-1251
後期高齢者医療係 TEL 03-5246-1254

大規模災害時のご協力をお願いします！

大規模災害時には、区内に大勢の負傷者が出るのが予想されています。緊急医療救護所において、より多くの命を救うためには医療従事者の皆様のご協力が必要です。

区では年間を通じて訓練や研修などを開催し、医療従事者の方の災害医療の理解を深める取組を行っています。ご興味のある方は下記担当までご連絡ください。

対象：区内在勤・在住の医師、歯科医師、看護師、歯科衛生士、薬剤師など
※全ての医療従事者の方

緊急医療救護所の運営にご協力をお願いします！



お問合せ 健康課 病院担当 TEL 03-5246-1168



左記の二次元コードを読み込むとメールフォームが立ち上がります。

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(ナビィ) ▶
全国の医療機関・薬局の
公的検索システム

