



けんこうの芽

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 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に取り組んでいます！
2頁 たいチャレで都の特典も獲得しよう！／
 健(検)診を受診しましょう！／特定保健指導を受けましょう／口腔ケアでフレイル予防！お口の困りごとをご相談ください
3頁 歯科基本健康診査・20歳(はたち)の歯科健診を受けましょう／こころの健康習慣～元気なこころのためにできること～
4頁 熱中症は予防できます ～正しく予防し、暑い夏を乗り切りましょう～／もしもの時、あなたはAEDを見つけられますか？

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に取り組んでいます！

区では、高齢者のみなさんが健康でいきいきと暮らせるよう、

- 病気の予防や重症化予防を目的とした「保健事業」
- 介護が必要にならないようにするための「介護予防・フレイル予防」

を一体的に進めています。特に、加齢に伴う心身の衰え(フレイル)には早めの予防が大切です。

地域で元気に暮らすために、まずはフレイル予防から始めてみませんか。

いつまでも元気に 自分らしく
いきいきと暮らすために！



介護予防・フレイル予防

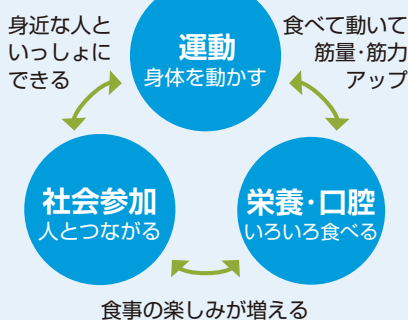
人との交流 通いの場

- ☐ 身近な場所で、楽しく、無理なく趣味活動や運動をしてみませんか



ワンポイント情報
台東区の後期高齢者は…
「元気」と感じている人が多い！

予防のポイント



お問合せ 高齢福祉課 介護予防担当
TEL: 03-5246-1295

フレイルをご存知ですか？

フレイルとは、年齢とともに心身の活力が低下した**健康と要介護の中間の状態**を指します。フレイルの段階であれば、**自分次第で健康な状態に戻ることができます。**



ワンポイント情報
お口に関するフレイルのことを「**オーラルフレイル**」といいます。詳しくは、2頁下段をチェック！



保健事業

糖尿病 重症化予防事業

- ☐ 血糖値が高いと言われていませんか



お問合せ 国民健康保険課 庶務係
TEL: 03-5246-1251

ワンポイント情報
台東区の後期高齢者は…
生活習慣病が理由で通院している人が多い

低栄養 防止事業

- ☐ お食事は楽しんでいませんか
- ☐ 体重は減っていませんか



お問合せ 保健サービス課 栄養担当
TEL: 03-3847-9440

ワンポイント情報
台東区の後期高齢者は…
1日3食食べる人が少ない

区では、**体力づくりや栄養・生活習慣病の見直し**など、日常生活に取り入れやすいプログラムを用意しています。**身近な場所で気軽に参加できる講座やイベントに、ぜひご参加ください。**

フレイル予防教室

～今日から実践！しっかり噛んでおいしく食べる健口(けんこう)づくり～

フレイル予防やお口の健康の大切さを皆さんにお伝えします。
今の健康状態を知るための測定会も行います！

日にち 10月21日(水)

場所 台東区役所10階1001会議室(東上野4-5-6)
事前申込みが必要です。詳しくは、広報たいとうに掲載予定。

お問合せ

台東区役所 健康課 在宅療養連携担当
TEL: 03-5246-1215

たいチャレで
都の特典も獲得しよう！

健康管理アプリ「たいとうヘルシーチャレンジ(たいチャレ)」は、「東京健康UPlus(あっぷらす)」(※)との連携を、令和8年7月1日から開始しました。



たいチャレに参加することで
区の奨励品(デジタルギフト)に加え、
都の特典も獲得できます！

都特典の申請方法、条件など
詳しくはこちら▼



(たいチャレ)アプリの
ダウンロードはこちら▼



使用アプリ:けんこうマイレージ

(※)都民の健康づくりを支援するため、東京都が健康ポイント事業を実施している区市町村と連携して行う事業です。

健(検)診を受診しましょう！

台東区にある病院・診療所で、健康診査や各種がん検診を**無料**で受けることができます。対象となる方、健(検)診の詳細は、右の二次元コードよりご確認ください。



たいとうヘルシーチャレンジ
(たいチャレ)に登録して
特典をもらおう！

区の健(検)診を受診すると、
たいチャレでポイントがもらえます！

今年から女性がん検診を受けると、都から健康関連グッズなどがもらえます！
(令和8年10月開始予定)

この機会に健(検)診を受けて、
自分の体を知り、健康づくりに
取り組みましょう！



お問合せ

台東保健所 保健サービス課
(たいチャレ)健康推進担当 TEL:03-3847-9406
(健診)母子成人保健担当 TEL:03-3847-9481

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に対して、「特定保健指導」のご案内をピンク色の封筒でお送りしています。**発送の時期は受診から3か月後となります。

保健指導では、一人ひとりに合わせた生活習慣を見直すためのアドバイスを約4か月間行います。

特定保健指導を受けた半数以上の方が、
次年度の健診で腹囲や体重の減少がみられる
などの**成果がでています！**

保健指導を受けて
体重-2kgを達成
しました。



保健指導の詳細は
右の二次元コードより
ご確認ください。



ご案内が届いた場合はぜひご利用下さい。

保健指導は無料で受けられます。

お問合せ

国民健康保険課 庶務係 TEL:03-5246-1251

口腔ケアでフレイル予防！お口の困りごとをご相談ください

お口の機能の維持はフレイル予防のカギ

「固いものが食べにくい」「お茶や汁物でむせる」など、お口のささいな困りごとを**オーラルフレイル**と呼びます。**オーラルフレイルは、さまざまなフレイルの始まりとなる可能性があります。早期に気づくことで改善することが可能です。**

オーラル
フレイル

噛む力や
飲み込む力の衰え



身体的フレイル

移動機能の低下や筋肉の衰え



精神的フレイル

うつ状態や軽度の認知症



社会的フレイル

人とのつながりの希薄化や経済的困窮



ー オーラルフレイルのチェックをしてみましょう ー

- | | |
|--|---------------------------------------|
| ☐ 固い食べ物がうまく噛めない | ☐ 飲み込みに時間がかかる |
| ☐ 食事の時、むせる、せきこむ | ☐ 入れ歯が痛い、ゆるい |
| ☐ 口の渇き・口臭が気になる | ☐ ぐらぐらしている歯がある |



ひとつでも当てはまったらご相談ください！

たいとう歯科健康センター(特養竜泉1階)

TEL:03-5603-2235 受付時間:月・火・木・土曜日 10:00~17:00

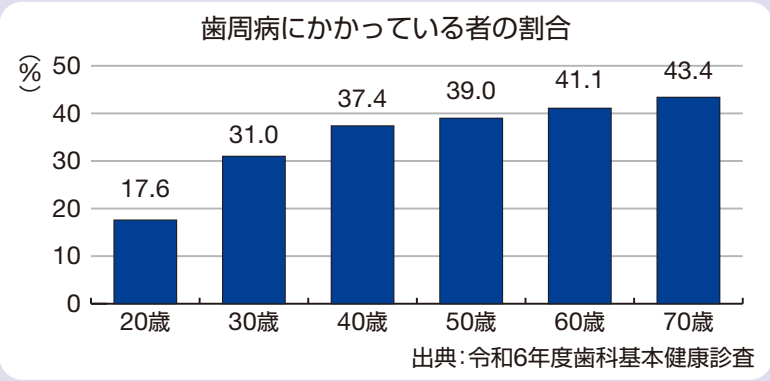
当センターは、**歯医者さんへの通院が困難な高齢者の方やご家族のための、歯とお口の相談窓口**です。

ご相談内容に応じて、**歯科衛生士が2回まで無料で**
ご自宅へ訪問し、その方に合わせた口腔ケアやお手入れ方法を提供します。**ぜひお気軽にお問合せください。**



歯科基本健康診査・20歳(はたち)の歯科健診を受けましょう

最後に歯科健診に行ったのはいつですか。
右のグラフは台東区の歯科基本健康診査の結果による、歯周病にかかっている者の割合です。歯と口の病気は症状が重くなってからでない気が付きにくく、気づいた時には手遅れになっていることもあります。
いつまでも自分の歯で食事をとり、楽しく会話するためにも、**かかりつけ歯科医を持ち、歯と口の健康を守りましょう！**



歯科基本健康診査・20歳(はたち)の歯科健診

対象の方にはご案内(受診券)を送付しています。全対象者の健診が6月開始となりました。

対象

20・30・35・40～55・60・65・70・75・80・85歳の区民
(令和9年3月31日時点の年齢)

内容

問診 口腔内診査 歯科保健指導 **無料**
※20歳は**前歯クリーニング**と台東区より**プレゼントを送付**

区ホームページ
歯科基本健康診査
はこちら ▶

区ホームページ
20歳(はたち)の
歯科健診はこちら ▶

詳細・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 歯科衛生担当 TEL:03-3847-9449

こころの健康習慣～元気なこころのためにできること～

仕事や勉強、人間関係など、私たちは生活の中で様々なストレスにさらされています。ストレスが積み重なることで、気がつかないうちに、こころの不調につながる可能性があります。**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。**こころの健康を保つための、「こころの健康習慣」をはじめましょう。

食事

バランスの良い食事を摂ろう 飲酒量を見直そう

○1日3食を基本とし、1食の中で「主食(米、パン、麺等)」、「主菜(肉、魚、卵、大豆製品等)」、「副菜(野菜等)」を揃えられるようにしましょう。

○過度な飲酒は心と身体に悪影響を及ぼす可能性があります。
節度ある飲酒※を心がけましょう。
※(1日平均純アルコール約20g程度:例 ビール中瓶 1本500ml程度)

運動

今より10分多く身体を動かしてみよう～プラス・テン(+10)～

○今より10分多く身体を動かすと、健康寿命を伸ばすことに繋がります。ストレッチをする、歩く、自転車に乗る、階段を使うなど、できそうなことから「+10分」を始めてみませんか。

睡眠

睡眠の質を高めよう

○同じ時間に起床・就寝しましょう。
朝に太陽光を浴びると、体内時計がリセットされます。

○寝る前のスマホを控えましょう。

相談窓口のご案内

【台東区の相談窓口】

○台東保健所 こころの健康相談(要予約)
TEL 03-3847-9405

○保健師への相談
台東保健所 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

心のサポーター養成研修出前講座のご案内

心のサポーターとは、メンタルヘルスや精神疾患への正しい知識と理解を持ち、家族や同僚など、身近な人に対する傾聴を中心とした支援者のことです。研修を受講し、心のサポーターになりませんか。受講者には後日認定証をお送りします。

あなたの地域や職場に出張します！

■ 講座の内容

▶心のサポーターの役割 ▶こころの病気について など

■ 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

▶実施日時:月～金曜日(祝日・年末年始を除く)、9:00～17:00
※土・日曜日・祝日・夜間の開催についてはご相談ください。

▶所要時間:2時間程度

▶会場の確保や設営はグループ・団体でご用意ください。

■ 申し込み・問い合わせ

▶電話、FAX、電子申請でお申込みできます。
詳細は右記の二次元コードから、
区ホームページをご確認ください。

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

熱中症は予防できます ～正しく予防し、暑い夏を乗り切りましょう～

令和7年6月～9月の台東区内における熱中症による救急搬送者数は210名となり、その約41% (87名) が65歳以上の高齢者でした。条件次第で誰もが熱中症になる危険性がありますが、特に高齢者は、汗をかきにくく、暑さやのどの渇きを感じにくいいため注意が必要です。熱中症は気をつけて行動することで防ぐことができます。正しい予防方法を知り、夏を元気に過ごしましょう。

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、汗をかいていなくても、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、すぐに水分補給ができるようにしましょう。

② 室内を涼しくしましょう

令和7年の熱中症発生場所で一番多かったのは「住居」でした。過度の節電や「このくらいの暑さなら大丈夫」と我慢をせず、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

通気性の良い服装を心がけ、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、こまめに休憩をしましょう。



区ホームページ「熱中症に気をつけましょう」はこちら



熱中症になってしまったら

熱中症の症状には、「めまい」「頭痛」「吐き気」をはじめ、「顔のほてり」「手足のこむら返り」「体のだるさ」「汗のかきかたがおかしい」等があります。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。

熱中症かな？と思うようなサインがあったら、以下のとおり応急処置を行い、症状が改善しない場合は早めに医療機関を受診しましょう。

① エアコンの効いた室内や日陰などの涼しい場所に移動する

② 衣服をゆるめ、濡れタオル等で首・脇の下・足のつけ根を冷やす

③ 水分・塩分を補給する



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

もしもの時、あなたはAEDを見つけられますか？

AEDは電気ショックを与えて心臓の動きを正常に戻す医療機器です。使い方は音声ガイダンスで案内されるため、医療従事者でなくても誰でも簡単に使用することができます。

命を守る最短ルート！AEDマップを確認してみよう！

区内には、区役所や区民館などの公共施設のほか、一部コンビニエンスストアなど協力施設にもAEDが設置してあります。AEDの設置場所は、スマートフォンなどから「AEDマップ」で確認できます。

ぜひ一度、ご自宅や職場の近くで、どこにAEDが設置してあるのか確認してみてください！

自分の家の近くだと、どこにAEDがあるのかな？





- AED …区施設・利用時間制限あり
- AED …区施設・24時間対応可能
- AED …協力施設・利用時間制限あり
- AED …協力施設・24時間対応可能

AEDマップはこちら ▶



区内のイベントにAEDの貸出を行っています

区内で実施するイベントで、条件に当てはまる団体にAEDの貸出を行っています。不測の事態に備えるために、ぜひご利用ください。

具体的な条件や申請方法等については区ホームページをご覧ください。

区ホームページはこちら ▶



お問合せ 台東保健所 生活衛生課 庶務担当 TEL:03-3847-9401

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(ナビイ) ▶

全国の医療機関・薬局の
公的検索システム



