

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。

