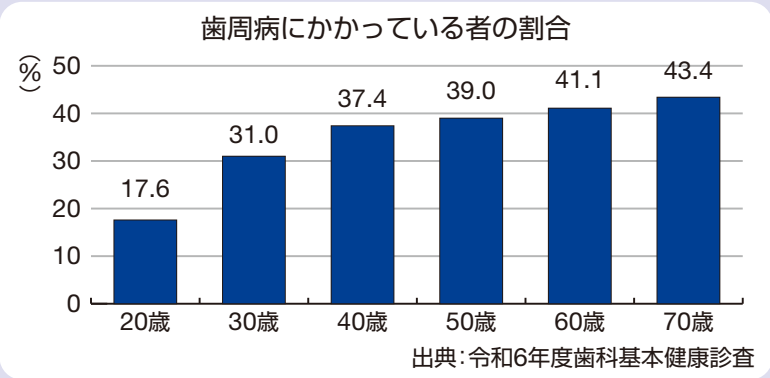


歯科基本健康診査・20歳(はたち)の歯科健診を受けましょう

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