



2020年3月24日 発行：医療法人財団東京勤労者医療会 代々木診療所 渋谷区千駄ヶ谷4-26

電話：03-3478-1468 FAX:03-3478-1467

ホームページ (<http://www.tokyo-kinikai.com/yoyogisinryo/>)

2020年4月 診療表

各種健康診断実施中

	月	火	水	木	金	土
午前	千葉	千葉	千葉	鈴木	中村	千葉 (4日)
午後	—	千葉	—	—	14時～ 高柳	—

土曜日診療は
第一です

受付時間：午前9時～11時30分、午後1時30分～4時30分

※ 土曜日診療は、今月は、4月4日です 次月は、5月2日です



< 健診を受けよう!! >



- ～ 新年度が始まります 今年も、健診をきちんと受けましょう ～
- 自分の体調管理のバロメーター、早期に見つけて早期に治療
 高血圧や糖尿病、高脂血症、高尿酸血症の方は、日頃の体調管理が
 うまくいっているかなど、トータルに体全体を見ることが出来ます
 予備軍と言われている方も、そうでない方も去年と比べて
 少しずつ改善しているのか、悪化しているのかをみる指標になります
 健診で、自分自身の身体の状態をチェックしよう

< 健診を受けたら、結果をみて再検を受けよう >

肝機能異常、脂質異常、高尿酸血症、糖尿病、腎機能障害、脂肪肝など
 気になる結果が出ていませんか？
 自分の身体のことですから、要受診とか要治療、半年後のフォローなど
 結果に書いてあったら、必ず受診して検査や治療を受けよう
 自分自身の健康管理をしていこう

< 感染症予防 >



- 1 手洗い、うがい励行 室内は、こまめに換気をしよう
- 2 体調管理. 毎日熱はないか？風邪症状はないか？・・・体がだるい、咳が出るなど
 体調が悪いときは早めに休んで、体調を整えよう
 睡眠をきちんととって、体を休めよう
- 3 人込みは、できるだけ避けよう. 外出時は、マスクをつけよう

食事の前もトイレの後も必ず手を洗う 帰宅したら、必ず手洗いとうがいを
 風邪など体調が悪いときは早めに受診して休みましょう