



2022年3月25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 (<https://www.tokyo-kinikai.com/yoyogisinryo/>)

## 2022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 (2日)
午後		千葉			14時~ 高柳	

土曜診療は、  
第1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2日です 次月は、5月7日です



### < 健診を受けよう >



今年度も感染予防に気をつけながら、健康管理を引き続きやっていきましょう  
年間計画を立て、確実に健診が受けられるようにしていきましょう

### < 体調を整えよう >

毎日の検温と風邪症状のチェックはもちろんですが、

体調を整えることが大切ですよね

睡眠・休息は取れていますか

食事は3食食べられていますか

疲れは取れていますか

リフレッシュはできていますか



### < 身体を動かしていますか >

～ 一日一回自分にできそうな方法で体を動かす ～

体操をする・ラジオ体操・テレビ体操・全身のストレッチ

速足で歩く 散歩をする 一日5000歩以上歩く

座ったままで足先の屈伸をする・足踏みをする

両手を広げる・背伸びをする・体を左右にねじる

立ってストレッチをする・膝の屈伸やつま先かかと上げをする



### < 心の健康、気分転換をしていますか >

他の人に自分の気持ちを話すことができますか

一日一回笑っていますか？

自分に合ったストレス緩和の方法を見つけよう

楽しい時間を過ごすことが、何よりの心の健康につながります

