



2023年10月27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/>

### 2023年11月 診療表

	月	火	水	木	金	土
午前	千葉	千葉	千葉	鈴木	中村	—
午後	—	千葉	—	—	高柳 2時~	—

\*土曜は、  
休診です。

※ 受付時間：午前9時～11時30分、午後1時30分～4時30分

※ 区民健診など各種健康診断、成人対象の各種ワクチン接種（インフルエンザ、肺炎球菌、麻疹、風疹、水痘など）をおこなっています。事前にご連絡ください。



秋が深まり、ギンナンを踏まないように歩いたり、紅葉まだかな？と紅葉している木を探しながら歩くようになりました。診療所では、秋の花粉症や風邪で来院される方が増えましたが、皆さまはいかがでしょう？ 空気の乾燥とともに、インフルエンザなど感染症が広がりやすい季節になりましたので、換気や加湿など感染対策に気を付けましょう。

#### 《インフルエンザ感染予防のために》

##### 1. ウイルスとの接触を減らす・絶つ

手洗い・うがいの励行、人混みでのマスク着用でウイルスとの接触を予防しましょう。

##### 2. ウイルスを減らす・活動しづらい環境づくり

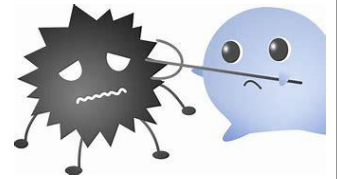
換気をして新鮮な空気を室内に入れて、乾燥しないように注意しましょう。

##### 3. 抵抗力をつける・抗体価をあげる

食事、休養に気を付けましょう。適度な運動や、身体を冷やさないよう気を付けることも、免疫力をあげることに繋がります。普段から意識してみてください(\*^-^\*)

\*そして最後に、インフルエンザワクチン接種！

今年は早い時期から感染がひろがっています。早めにワクチン接種を受けましょう。接種希望の方は、できるだけ事前にご連絡ください。



#### 《青空健康チェックのお知らせ》

コロナ感染のため中止していた青空健康チェックを、4年ぶりに再開します！ 皆さまとお会いするのを楽しみにしています♪♪♪



(日時) 11月15日(水) 12~13時

(場所) 1階 診療所会談近く

(内容) 血圧測定、体脂肪測定、血管年齢、健康相談 の予定です。