



代々木診療所だより NO377



2025年8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/>)



2025年9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	—	—	—	—

*土日と祝日は
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
- ※ 受診される方は、マスクを付けてご来院ください。
- ※ 発熱のある方は事前にご連絡ください。
- ※ 各種健康診断、成人対象の各種ワクチン接種(肺炎球菌、麻疹、風疹、水痘、带状疱疹)をおこなっています(予約制)
- ※ 9/15(月)、23(火) 祝日のため休診です。



~9月1日~30日は『健康増進普及月間』です~



近年日本では、平均寿命が延びて高齢化が急速に進んでいます。

そして、糖尿病・高血圧・脂質異常症、脳卒中、心疾患、がんなどの生活習慣病が増加しています。そのため疾患を予防し、早期対応することで、日常生活に制限のない期間「健康寿命」を伸ばすことが重要とされています。

朝晩は少し暑さが和らぐ時間が増えそうです。熱中症に気を付けてウォーキングをしましょう♪

まずは、① 運動量: 歩数を1日7000歩まで増やす(認知症予防にも有効です!)

② 食 事: 食事は抜かず1日3食食べましょう。早食いせずよく噛みましょう

*1日2食にするとドカ食いのリスクがあり、血糖値の上昇が起これば糖尿病のリスクが高くなります!

*エネルギーの元となる糖質(ごはん、パン、麺類、イモ類など)

筋肉の元となるたんぱく質(肉、魚、卵、牛乳など)

ビタミン、ミネラルなど栄養素の豊富な野菜・果物など

バランスよく摂取しましょう(*^-^*) 塩分にも気を付けましょう~ (*^-^*)



③ 禁 煙: 喫煙率は令和3年→令和4年でやや上昇しています。

男性 24.8%→25.6% 女性 6.2%→6.9%

がん発生だけではなく、生活習慣病の関連があります。電子タバコも健康への影響が危惧されています。是非、禁煙に取り組みましょう!(国民健康・栄養調査より)

④ 睡 眠: 睡眠・休養は心身の健康のために必要です

生活リズムを変えることは難しいかもしれませんが、睡眠時間が短い方は、少しでも睡眠時間を増やせるように生活を振り返りましょう!

