



代々木診療所だより NO381



2025年12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 (<https://www.tokyo-kinikai.com/yoyogisiryo/>)



2026年1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（インフルエンザ、新型コロナ、肺炎球菌、麻疹、風疹、水痘、帯状疱疹）をおこなっています（予約制）
- ※ 年末年始休診は、12月29日（月）～1月4日（日）です。



新年明けましておめでとうございます



スタッフ一同、皆さまの健康維持や健康管理のため
全力でサポートいたします。



健康を保つためには、平和であることが大前提です。
皆が安心して生活できる平和な世の中が続くことを、心よりお祈りしています。
本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



<1年の計は元旦にあり！>

新年を迎え、ご自分の健康に関する目標や計画を立てましょう～！

健康に過ごすために、無理なく続けられることは何ですか？ チェックしてみてください。



※食事・・□食事を抜かず、1日3食食べる □栄養バランスに気を付ける

□減塩 □甘味飲料や間食の摂り過ぎに気を付ける

□夜寝る前の飲食をやめる □食事は腹八分目にする



※運動・・□1日20分ウォーキングする（分けてもよい） □ストレッチをする

□階段を使う □スクワットをする □歩数計を毎日チェックする

※睡眠・・□1日7時間を目指し寝る

□就寝前の寝酒、喫煙、カフェイン（コーヒー、緑茶など）を控える

※メンタルヘルス・・・□散歩する □深呼吸 □笑う（漫才、友人・ペットとの触れ合い）

※健康管理・・・□毎日の体重測定 □血圧測定

いくつかできそうなことはありましたか？ 他にあれば、どんどんチャレンジしましょう(*^-^*)