



代々木診療所だより N0381



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/yoyogisinryo/>)



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、带状疱疹）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いいたします。



<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時間を目標に寝る

☐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(*^-^*)