



代々木診療所だより N0384



2026年3月30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4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）

※ 4/29（水）、5/1（金）～6（水）は祝日のため休診です。薬が切れないうちご注意ください。



毎年4月7日は、『世界健康デー』で、健康意識を高める国際的な啓発日です。

2025年に、今までの『世界保健デー』から、市民が主体的に健康に取り組む姿勢を強調するために『世界健康デー』と表記されるようになりました。（日本WHO協会より）

2026年、私たちが直面している健康課題はますます複雑化しています。

気候変動による新たな感染症の脅威、デジタル社会における情報の氾濫、

そして超高齢社会におけるケアの質の向上。

これらの課題に対し、WHOが2026年の世界統一テーマとして掲げたのが、

「共に健康のために。科学と共に歩もう（Together for health. Stand with science）」です。



なんだかとても難しく聞こえますが、気候変動による昨年のような連日の猛暑が今年も予想され

ます。皆等しく年々歳を重ねていますので、より一層体調管理に

留意し、環境に適応できるよう体力をつけていく必要があります。

健康の基本は食事、運動、睡眠です。今一度自分の生活を

振り返り、健康に留意して過ごしましょう。

座りすぎによる体への影響



『座りっぱなし』による健康障害は、科学的に証明されています。

立ってPC作業を勧める会社や学校も出てきたほどです。

事務作業などで座る時間が長い方は、意識して立ち上がり、

ストレッチなどおこないましょう。正しい科学的根拠を、正しく理解して活用しましょう！