



# 代々木診療所だより N0386



2026年5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/>)



## 2026年6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、带状疱疹など）をおこなっています（予約制）



### ～6月の過ごし方アドバイス～

6月は梅雨入りを迎え、湿気と暑さが増し熱中症リスクが高まります。

暑熱順化は順調に進んでいますか？ 汗をかいて体温調整できる身体づくりができれば、次は適切な食事・水分摂取、睡眠時間を十分確保し、より猛暑に対応できる身体づくりをして、熱中症を予防しましょう！ 高温多湿は、**食中毒**のリスクも高まります。カビや細菌の繁殖しやすい環境なので、お弁当など食べ物の衛生管理にも注意しましょう。



### ～健康診断を受けていますか？～

健康診断では、採血やレントゲン、心電図検査で全身の健康状態を確認し、異常の早期発見と早期対応に結び付けることができます。

健康診断を受けるだけでなく、前年度との結果を比較したり、3～6か月後の再検査が勧められているような結果については、食事、運動、睡眠等の生活習慣を見直して、再検査を受けるようにしましょう。

がん検診は、年々増加傾向のある大腸がんや胃がん、乳がん、子宮がんなどの早期発見と対応が目的です。自治体健診などを利用して、定期的に受診しましょう。

受診の際は、健診結果をお持ちください。

### ～歯と口の健康週間～

6月4日～10日は、歯と口の健康習慣です。一生自分の歯で食事ができるよう、歯磨きをして虫歯や歯周病による歯の喪失を予防しましょう！

成人歯科検診は、歯周病菌チェック等できます。

該当年齢の方はお住まいの保健福祉センターへお申込みください。



### ～青空健康相談のお知らせ～

6月8日（月）12時～13時頃（雨天中止）

血圧測定、体脂肪測定、血管年齢測定、健康相談をおこないます。

短時間ですが、どうぞお越してください。