



代々木診療所だより

N0366

2024年9月25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/>)



2024年10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			第2,4のみ 千葉2時~	

*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、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）



< 休診・代診のお知らせ >

- ・ 金曜日午後の高柳医師は休診です。



～インフルエンザ予防接種のお知らせ～

10月から、インフルエンザ予防接種を開始します。

インフルエンザの感染予防のため、手洗い、うがいと共にワクチン接種をおこないましょう！

23区内にお住まいでインフルエンザワクチン予診票をお持ちの方は、当院でも実施できますので予診票を忘れずにお持ちください。インフルエンザワクチン接種は、火曜日と第2・4金曜日の午後をお勧めいたします。他の診療日も実施していますが、あらかじめご連絡いただきますようお願いいたします。

～青空健康教室のお知らせ～

日時：10月28日（月）

12時～13時（雨天中止）

場所：1階 診療所入口階段近く

看護師&保健師&スタッフが、血圧測定や、体脂肪測定、血管年齢測定、健康相談をおこないますのでお気軽にいらしてください(*^-^*)



～全国労働衛生週間 10月1日～7日～

働く労働者の健康確保のために毎年この時期を労働衛生週間として、各々の職場で健康づくりをおこなうことが推奨されています。近年、



メンタル疾患の方や、高齢労働者の転倒による骨折が増えています。

運動は、筋力アップ、筋肉量増加、運動機能の向上、骨密度低下予防など様々な効果があります。また、心身をリラックスさせ、睡眠の質向上の効果もあります！

全身の筋肉の7割は下半身にあります！

ウォーキングやスクワットなど、まずは、下半身の筋力強化に取り組みましょう

黒柳徹子さんが毎日50回10年以上実践されていることは有名です。（私も頑張りますM）

