



代々木診療所だより N0370



2025年1月29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/>)



2025年2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（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）
- ※ 2月11日（火）・24日（月）は祝日のため休みです。



※2月1日から、「全国生活習慣病予防月間2025」です！

今年のテーマは「少酒～アルコールは少量たしなみ、ほどほどに」です。

一無、二少、三多®

日本生活習慣病予防協会は、1月23日を『一無、二少、三多』の日、2月を「全国生活習慣病予防月間」と定めています。



『一無、二少、三多』とは、自覚症状の現れにくい生活習慣病の発症や病状に影響する不健康な生活習慣を避けるために、日常心がけたい生活習慣をわかりやすく表現した健康標語です。

- 一無：無煙、禁煙・・・タバコは万病の元
- 二少：少食、少酒・・・食事は腹八分目、アルコールはほどほどに。
- 三多：多動、多休、多接・・・今より多く身体を動かし、しっかり休養をとって、多くの人、事、物に接してイキイキした生活を！

健康寿命を長く保つために、『一無、二少、三多』を心がけましょう。

梅が咲いて、春の訪れを感じるようになりました。

寒くてなかなかウォーキングに出られなかった方も、梅の花を探しにお散歩してみてもいかがでしょうか。

この辺りは、やはり新宿御苑ですね(*^-^*) ウォーキング 10分＝約 1000 歩ですよ♪

