



けんこうの芽

～健康たいとう21ニュース～

主な内容

- 1頁 Withコロナの今こそ、ふり返ろう生活習慣！～睡眠編～ / 新型コロナウイルスワクチンの追加接種（3回目）について
- 2頁 Withコロナの今こそ、ふり返ろう生活習慣！～運動編～
- 3頁 こころの疲れを見逃さないで！ / かしこく使おうジェネリック ～ジェネリック医薬品への切り替えにご協力を～
- 4頁 予防接種はお済みですか？ / 3月3日は「耳の日」です～講演会のお知らせ～

Withコロナの今こそ、ふり返ろう生活習慣！～睡眠編～

新型コロナウイルス感染防止のため、ご自身の新しい生活スタイルができてきた方も多いのではないのでしょうか。自宅にいる時間が増えたことで、今までの生活習慣を見直した方もいる一方で、就寝・起床時間が不規則になったり、外出を控えて運動する機会が減った方もいらっしゃるかもしれません。Withコロナの今こそ、改めてご自身の生活習慣をふり返ってみませんか？

質の良い睡眠はとれていますか？

皆さんは、満足のいく睡眠がとれていますか？
良い眠りは、心身の健康や日々の活力の源です。
質の良い睡眠をとると、生活習慣病の予防・免疫力アップ、ストレス軽減、記憶力の定着、集中力の持続、日中の眠気の防止など、良いことがたくさんあります。



あなたは睡眠不足？まずはチェックしてみましょう！

チェックの数が多いほど、現在の睡眠に問題がある可能性が高いです！

- 朝なかなか起きられない
- 休日に寝だめをしてしまう
- 簡単に寝落ちしてしまう
- ケアレスミスが多く、集中力がない
- ささいなことでイライラする
- 電車内や信号待ちの時にぼーっとしてしまう
- 感情がわからないことがある
- コーヒーや喫煙で覚醒を感じる

出典：東京都福祉保健局（とうきょう健康ステーション）パンフレット～眠り方改革guidebook～より



質の良い睡眠のためのポイント

生活リズムを整える

決まった時間に起床、就寝しましょう。
仮眠、昼寝をしすぎず、お風呂に早めに入りましょう。



太陽光を浴びる



体をよく動かす



お風呂は早めにぬるま湯で

眠りに入りやすくする環境を整える

就寝前は明るい光の出るパソコンやスマホの利用は控えましょう。
また、飲酒や喫煙、カフェインを多く含む飲み物も避けましょう。

寝る前は注意！

- ・パソコン、スマホ
- ・カフェインを多く含む飲み物
- ・お酒、たばこ

次ページに続きます >>>

お問合せ：台東保健所 保健サービス課 保健指導担当 ☎ 3847-9497

新型コロナウイルスワクチンの追加接種（3回目）について

ワクチン追加接種の接種券発送時期、接種会場、予約方法等の詳細については、区ホームページ等をご確認ください。
ワクチン接種の予約に関する最新情報は、区公式LINEやツイッターでもお知らせします。



予約方法 接種券が届き次第、予約ができます。

● 病院または集団接種会場の接種予約

インターネット予約 (24時間受付)

区ホームページまたは
右記二次元コードより
アクセスができます。



電話予約

台東区コロナワクチンコールセンター
☎ 03-4332-7912
(午前9時～午後6時 土日・祝日も対応)

● 診療所での接種予約

1・2回目接種を
受けた診療所または
かかりつけ医に直接
お問合せください。

新型コロナウイルスワクチン
に関する区の最新情報は、
右記二次元コードよりご確認
ください。



ワクチン最新情報

令和4年9月まで、初回接種（1・2回目接種）を実施します
接種がお済みでない方は、ぜひご検討ください

1 接種会場

右記二次元コードよりご確認ください。



2 予約方法

上記 **予約方法** をご覧ください。

新型コロナウイルスワクチンに関するお問合せ (予約以外)

台東区コロナワクチン相談専用ダイヤル
☎ 03-6834-7410
(午前9時～午後6時 土日・祝日も対応)