

お口の健康はからだの健康につながります！

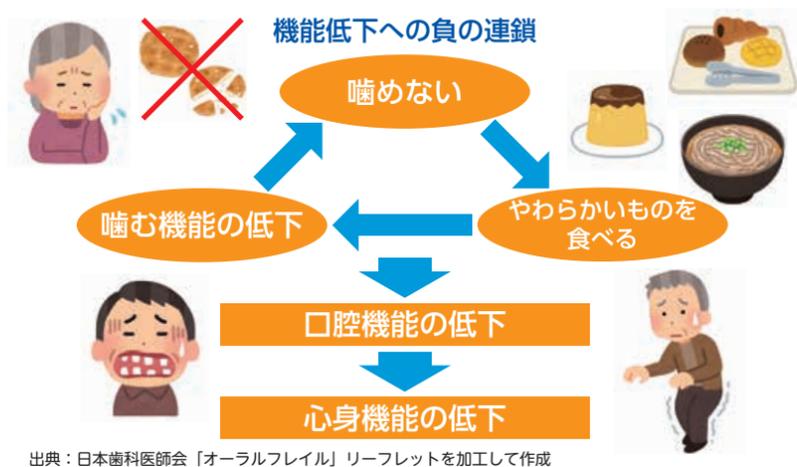
こんなことはありませんか？



これらの症状は**オーラルフレイル**の危険性があります！

オーラルフレイルとは

食べる・飲み込むなどのお口の機能の衰えのことをいいます。人と会う機会が減り、会話が少なくなるとお口の筋肉が衰え、食べる力、飲み込む力が衰えてきます。食べる量が減って栄養状態が悪くなると、だんだん痩せて体力も低下し、全身の衰えが進んでしまいます。



出典：日本歯科医師会「オーラルフレイル」リーフレットを加工して作成

いつでもできるお口の体操を
台東区YouTube公式チャンネルで公開中！

▶食べる力を取り戻す体操

なんでも噛めてバランスよく食べられるように、しっかりお口の筋肉を鍛えましょう。

- ①ぶくぶく体操（1分47秒～）
- ②あいうべ体操（2分37秒～）



口腔ケアPart②



▶飲み込む力を取り戻す体操

噛む力と飲み込む力に効果がある体操です。繰り返し行って誤嚥性肺炎や嚥下障害を予防しましょう。

- ①おでこ体操（1分39秒～）
- ②ペロ出しごっくん体操（2分46秒～）



口腔ケアPart③



※台東区役所健康課（庁舎3階）でDVDも無料でお配りしています。

三ノ輪口腔ケアセンターをご利用ください

介護が必要な高齢者の方、歯医者さんに通院することが難しい方に対して、ご自宅への訪問による相談対応や、訪問できる歯医者さんの紹介を行っております。ご相談は無料ですので、まずはお電話でお気軽にお問い合わせください。

☎ 03-5603-2235（月・火・木・土 午前10時～午後5時）※祝日を除く



お問合せ：台東区役所 健康課 在宅療養連携担当 ☎ 5246-1215

お持ちですか？

かかりつけのお医者さん、歯医者さん、薬剤師さん



具合が悪くなったときや体調に不安を感じたとき、自分が今までにかかった病気やからだの状態を知っているお医者さん、歯医者さん、薬剤師さんが身近にいれば安心です。

かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬剤師（薬局）をお探しの方は、下記医療機関マップやホームページをご活用ください。

① 台東区の身近なお医者さん（医療機関マップ）

お住まいの地域や職場の近くの医療機関・薬局を探す時に便利な冊子です。

- 配布場所 区役所、区民事務所・同分室、地区センター、台東保健所、浅草保健相談センター、地域包括支援センター

② 医療・介護情報検索システム

区ホームページで区内の医療機関、薬局、介護サービス事業所等の情報を調べることができます。

区ホームページからのアクセス方法

医療・介護情報検索システム

検索



③ 東京都医療機関案内サービスひまわり

東京都ホームページで都内の医療機関の診察案内や診療時間などを調べることができます。

東京都の医療機関案内

検索



「台東区の身近なお医者さん」（医療機関マップ）

お問合せ：台東区役所 健康課 在宅療養連携担当 ☎ 5246-1215

健康サポート薬局を活用しましょう！

「健康サポート薬局」とは、厚生労働大臣が定める一定基準を満たし、薬に関する相談はもちろん、食事や栄養に関すること、介護に関することなどさまざまな健康の相談に対応する薬局です。

台東区内の健康サポート薬局

令和5年2月1日現在、台東区内の健康サポート薬局は下記の11施設です。地域の皆様の健康の維持・増進を積極的に支援していますのでぜひご利用ください。各薬局の番号は、マップの番号に対応しています。



▲こちらは、健康サポート薬局のロゴマークです。

1 **桜木薬局**
上野桜木1-11-13 Tel. 3822-1027

2 **有限会社 上野薬局**
上野3-17-5 Tel. 3831-5441

3 **永生薬局**
東上野2-22-10 Tel. 5812-6428

4 **ナチュラルソクオール薬局 東上野五丁目店**
東上野5-2-2 Tel. 5827-3689

5 **日本調剤台東薬局**
台東1-3-2 Tel. 3832-3209

6 **はるか薬局**
千束2-19-2 Tel. 5824-8921

7 **ケイ薬局**
浅草3-4-1 Tel. 3876-1506

8 **ミドリ調剤薬局**
松が谷3-13-3 Tel. 3843-0898

9 **大塚雲鶴堂薬局**
元浅草4-6-4 Tel. 3841-6880

10 **みどり薬局**
蔵前4-21-9 Tel. 3851-0054

11 **伊東薬局**
蔵前4-34-9 Tel. 3851-9618

健康サポート薬局を利用するメリット

- 健康サポートに必要な専門知識を習得した薬剤師が、相談に応じます。
- 相談内容によって、医療機関での受診の提案や、必要に応じ他の関係機関を紹介します。
- 専門知識を持った薬剤師が、医薬品や介護用品などの適切な商品選びのお手伝いをします。
- 開局時間以外でも相談に応じます。
- プライバシーに配慮した相談スペースを用意しています。
- 健康相談に関するイベントを行い、健康に関する情報発信をしています。

健康サポート薬局マップ



お問合せ：台東保健所 生活衛生課 医務薬事衛生担当
☎ 3847-9416

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～

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、先発医薬品と同等の成分・効果をもつと国に認められた医薬品です。先発医薬品と比べてお薬代が軽減されやすく医療費の節減につながります。

ジェネリック医薬品を希望する方へ

ジェネリック医薬品は医療用医薬品のため、医師による処方せんが必要です。

詳しくは、かかりつけの医師や薬局の薬剤師にご相談ください。

- 医師の判断によりジェネリック医薬品が処方されない場合があります。
- すべての先発医薬品に対してジェネリック医薬品があるわけではありません。



ジェネリック医薬品差額通知の送付

台東区では、現在処方されている先発医薬品をジェネリック医薬品に切り替えた場合、お薬代がどの程度安くなる可能性があるかをお知らせする通知を送付しています。

対象者

国民健康保険、後期高齢者医療制度加入者のうち、お薬代が一定額以上軽減されると見込まれる方
※全ての加入者に送付するものではありません。

時期

国民健康保険 年1回 2月
後期高齢者医療制度 年2回 6月・12月



台東区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています

お問合せ：国民健康保険課 庶務係 ☎ 5246-1251
後期高齢者医療係 ☎ 5246-1254

予防接種はお済みですか？

区民の健康を守るため、様々な予防接種を行っています。今回は、令和5年3月末が有効期限のものなど以下の4つの予防接種についてご案内します。なお、4月以降に実施予定のその他の予防接種についても、区ホームページや広報たいとうでご案内しておりますので、併せてご覧ください。

高齢者用肺炎球菌予防接種

下記対象者のうち、①に該当する方には令和4年3月末に予防接種予診票を送付しています。②に該当し接種を希望する方は、予診票を発行しますので、下記お問合せ先までご連絡ください。

対象者 区内在住で次のいずれかに該当する方

①令和4年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方。

②接種日現在満60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓もしくは呼吸器障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害がある方（身体障害者手帳1級）。

※これまでに高齢者用肺炎球菌ワクチン23価を接種したことがない方に限ります。

接種期間 令和5年3月31日まで

費用 自己負担額1,500円
(生活保護受給世帯・住民税非課税世帯の方は無料)



麻しん・風しん(MR) 第2期定期予防接種

対象者には令和4年3月下旬に、予防接種予診票を送付しています。麻しん・風しんの予防にはワクチン接種が有効です。まだ受けていない方は、早めの接種をお願いします。

対象者 平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれの方

接種期間 令和5年3月31日まで

費用 無料

麻しん・風しん(MR) 予防接種未接種者に対する助成

区内在住で麻しん・風しん定期予防接種の機会を逃した2歳以上18歳以下の方には、接種費用の助成制度があります。詳細は区ホームページをご覧ください。

麻しん風しん 未接種 台東区 **検索**



風しん抗体検査 第5期定期予防接種

今までに定期予防接種を受ける機会がなく、抗体保有率が他の世代に比べて低い男性を対象に、風しん抗体検査・予防接種の費用助成をしています。なお、対象者には、既に郵送によりクーポン券をお届けしています。

クーポン券は職場健診・事業所健診等でもお使いいただけます。詳しくは、下記お問合せ先までご連絡ください。

対象者 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

接種期間 令和5年3月31日まで

費用 無料



HPVワクチン（子宮頸がん予防ワクチン）キャッチアップ接種

HPVワクチンの積極的な接種勧奨を差し控えていた期間に、定期予防接種の対象であった方は、キャッチアップ接種として公費で予防接種を受けることができます。詳細は区ホームページをご覧ください。

※HPVワクチンは、令和5年4月1日より新たに9価ワクチンが定期予防接種の対象となります。



お問合せ：
台東保健所 保健予防課
予防担当
☎ 3847-9471

新型コロナワクチン接種について

ワクチンの種類や対象となる年齢で会場が異なります。詳しくはこちらをご覧ください。



| 12歳以上の方 | |
|--|--|
| オミクロン株対応ワクチン接種（3～5回目接種） 初回（1・2回目）接種を完了して、3か月以上が経過している方 ※追加接種（3・4回目）の実施の有無にかかわらず、オミクロン株対応ワクチンを1人1回接種  | 初回（1・2回目）接種 これから初めてコロナワクチンを接種する方 ※従来ワクチンを使用  |
| 5歳～11歳の方（小児接種） | 生後6か月～4歳の方（乳幼児接種） |
| ○初回（1・2回目）接種 ○3回目接種（2回目の接種を完了して、5か月以上経過している方）※小児用ファイザーワクチンを使用  | ○接種回数は3回で1セットです。1回または2回の接種でも一定の効果は期待されます。 ※乳幼児用ファイザーワクチンを使用  |

接種券がお手元にない方
●接種券の発行申請について
接種券の発行申請は下記2次元コードからの申請または、相談専用ダイヤルにお問合せ願います。

接種券の発行申請はこちら



接種券をお持ちの方は、下記の予約方法から接種予約ができます。

予約方法

●病院・集団接種会場の予約

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)

インターネット予約（24時間受付）

18歳以上の方のみ受付
右記2次元コードより予約してください。



●診療所の予約

各診療所に直接お問合せください。

令和5年4月以降のコロナワクチン接種は、体制について決まり次第、区ホームページ等でお知らせいたします。

新型コロナウイルスワクチンに関する新着情報はこちら



ご予約以外のお問合せ：
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)

健康・医療に関する情報は、広報たいとうや区ホームページのほか、メールマガジンでも配信しています（「たいとうヘルスケアニュース」、「たいとう食の安全通信」等）。

検索は、区ホームページ⇒ **メールマガジン** **検索**

その他、健康・医療に関する情報は、

- ・東京都医療機関案内サービス“ひまわり”⇒ **東京都 ひまわり** **検索**
- ・東京都健康安全研究センター ホームページ
- ・厚生労働省ホームページ⇒ **健康・医療** **検索** 等でもご覧になれます。

