

あなたの健康づくりを全力サポート!

2023年4月15日発行 通巻第548号 公益財団法人東京都予防医学協会

# よぼう医学

2023 SPRING

春号

No.20

The News of Health Service

<https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp>

「特集」  
働く女性の健康支援  
更年期を健やかに

よぼう医学

No.20

2023

SPRING

春号

2023年4月15日発行

通巻第548号

発行人 久布白兼行  
編集広報室

発行所

東京都新宿区市谷砂土原町1-2  
Tel 03-3269-1121

公益財団法人 東京都予防医学協会の

## 人間ドックで体と向き合う 時間をつくりませんか

### 人間ドック5つの特色



1. マルチスライスCTで  
高品質の健康チェック



2. 特定保健指導の  
初回面接が可能



3. 大腸内視鏡検査など  
アフターフォローも充実



4. ワンフロアでスムーズな  
検診を実現



5. 管理栄養士考案の  
お弁当ランチをご提供

健康的な毎日を送れるよう  
精度の高い検査と  
心をこめたサービスで  
皆様の健康づくりを  
サポートいたします。

ご予約電話 ☎ 0120-128-177

携帯電話からは ☎ 03-3269-2190

(受付時間/月~金 9:00 ~ 17:00)



東京 予防医学 🔍 検索

<https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp>

予約前後に健康保険組合様へのお手続きが必要な場合がございます。  
健康保険組合様の指示に従い、お手続きをお済ませください。  
お支払いには各種クレジットカードをご利用いただけます。



公益財団法人東京都予防医学協会  
TOKYO HEALTH SERVICE ASSOCIATION



公益財団法人 東京都予防医学協会  
 各種健康診断・人間ドック  
 保健会館クリニック

内科 内分泌科 消化器内科 循環器内科  
 呼吸器内科 肺放射線診断科 糖尿病内科  
 婦人科 乳腺外科

● 外来診療受付時間 / 午前 9時00分~11時00分 午後 1時00分~4時  
 ● 休診日 / 第2・第4土曜日、日曜日、祝祭日、創立記念日(3月31日)  
 ● お問い合わせ / 03-3269-1151 〒162-8402 東京都新宿区市谷砂土

公益財団法人 東京都予防医学協会

# 保健会館クリニック

## ADDRESS

〒162-8402 東京都新宿区市谷砂土原町1-2

TEL 03-3269-1151

URL <https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp/hokenkaikan/>



## ACCESS

- ▶ JR総武中央線「市ヶ谷」駅より徒歩5分
- ▶ 東京メトロ有楽町線・南北線「市ヶ谷」駅5・6出口より徒歩2分
- ▶ 都営地下鉄新宿線「市ヶ谷」駅より徒歩5分

## 診療時間 (完全予約制)

月曜日～金曜日……9:00～16:30

第1・3・5土曜日……9:00～11:30

※初診の受付 午前……9:00～11:00

午後……13:00～16:00

## 診療科目

内科

内分泌科

消化器内科

循環器内科

呼吸器内科

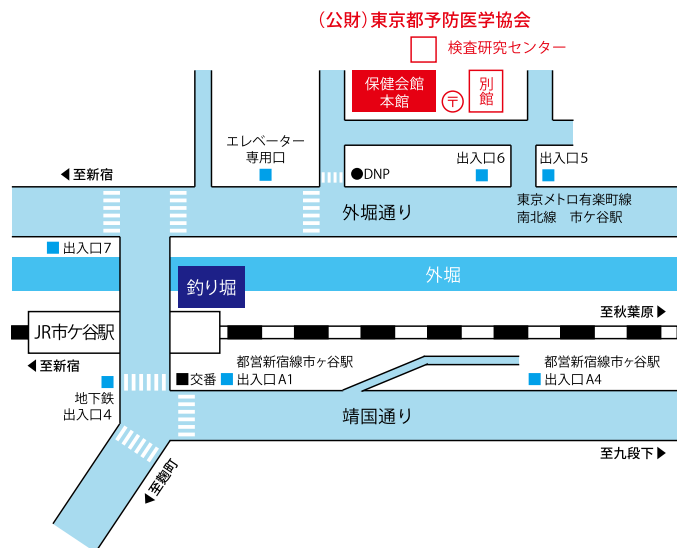
肺放射線診断科

糖尿病内科

婦人科

乳腺外科

※診療スケジュール等を変更する場合がございます。最新情報はホームページをご覧ください。



特集

## CONTENTS

### 04 働く女性の健康支援 更年期を健やかに

小川真里子 東京歯科大学市川総合病院産婦人科 准教授

### 10 睡眠学入門 快適な眠りにいざなうために ナルコレプシー(居眠り病) という病気をご存じですか?

小曾根基裕 久留米大学医学部  
神経精神医学講座 主任教授

### 11 リレーエッセイ 感染症とともに生きる コロナパンデミックが炙り出した 看取りの現場の真実

関野和寛 ルーテル津田沼教会 牧師  
チャプレン(病院付き聖職者)

### 12 ニューノーマル 口腔ケアはどう変わる? 歯磨剤の成分で ホワイトニングできる?

西 真紀子 歯科医師

### 13 女性が抱える健康問題とその予防 中絶せざるを得ないことがある

北村邦夫 日本家族計画協会 会長

### 14 保健会館クリニックの医師がお答えします! 糖尿病

谷山松雄 昭和大学医学部 客員教授

### 16 [保健師コラム] 健康づくりを応援したい! アサーティブな表現をするために

### 17 [管理栄養士コラム] この数字はなんでしょう? 100.2g → 1日あたりの果物の 平均摂取量(20歳以上)

### 18 [健康運動指導士コラム] 筋肉の働きと運動 膝関節の安定性を守る 大腿直筋

### 19 おすすめの一冊 河合雅司 『未来の年表 人口減少日本でこれから起きること』 松本守雄 慶應義塾大学病院病院長 整形外科学教授

### 20 始めています! 健康経営 本会の取り組みを紹介します

### 23 本会の活動から

### 24 拡大新生児スクリーニング検査を スタートしました!

### 25 Seminar Information

