

公益社団法人板橋区医師会

乳児から高齢者まで専門病院と連携しながら、誰もが住み慣れた街で適切な医療を受けられるようにします。障害や要介護状態であっても自分らしい生活が続けられるように介護や福祉と協働します。区民の健康増進や予防医療、保育指導、学校保健への取り組みも行っています。

- **H P** : <https://www.itb.tokyo.med.or.jp>
- **電話** : 03-3962-1301
- **場所** : 大和町1-7

公益社団法人板橋区歯科医師会

歯科治療を通じて地域のみなさまの「安心」に貢献いたします。

【東京都板橋区歯科医師会歯科医療連携センター 歯科療養相談室】

お口に関する相談窓口です。通院困難な方の歯科検診、訪問診療、訪問口腔ケア、お困りごとなど、歯科衛生士が電話で相談をお受けいたします。

（電話 090-2466-3865 月～金10時～11時30分、13時～16時30分）

- **H P** : <https://www.itabashiku-shikaishikai.or.jp>
- **電話** : 03-3969-6421
- **場所** : 板橋区常盤台3-3-3

一般社団法人板橋区薬剤師会

私たち薬剤師は、保険調剤や医薬品の販売等を通して、区民のみなさまの健康づくりに貢献しています。

「薬局」を「地域の健康ステーション」として、みなさまの健康管理、健康相談のために、お気軽にご利用いただきたいと思います。

- **HP** : <https://www.itayaku.jp>
- **電話** : 03-5915-2077
- **場所** : 板橋区常盤台1-40-1木下ビル 2 階

板橋区柔道整復師会

①はすの実介護予防教室（高島第6小学校）

②さくらテラス介護予防教室（ケアホーム板橋）

1クール3か月10回を、当会員指導の下に行います。

③区内各浴場

介護予防体操を約20分程度と健康の話を質問コーナーなどを交えて行います。

- **電話**：03-3956-3850

- **日時**：

詳細はおとしより保健福祉センターおよび各浴場にお問合せください。

板橋区医師会在宅医療センター 療養相談室

地域の在宅療養支援窓口です。医療と介護の連携拠点として様々なご相談をお受けしています。今は健康だけど将来が心配、受診が大変になってきたなど来所でも電話でも、無料でお気軽にご相談いただける場所です。

- **H P** : <https://www.itb.tokyo.med.or.jp/itb-zaitaku>
- **電話** : 03-5922-4711
- **場所** : 板橋区医師会在宅医療センター療養相談室
- **日時** : 月曜日～金曜日 9時～17時30分

公益社団法人東京都助産師会 板橋地区分会

- ・ 月1回の定例会及びSlackにて随時情報交換
 - ・ neruco赤ちゃん食堂・おゆずり会等にて、助産師何でも相談やベビーマッサージ体験会
 - ・ いのち・思春期・更年期の健康教育
 - ・ 避難所運営連絡会出席・夜間避難所開設訓練参加
-
- ・ **電話**：090-8117-6700
 - ・ **メール**：aigakayounmnsy@gmail.com
 - ・ **場所**：イベント会場にて
 - ・ **日時**：第1水曜日および随時
 - ・ **入会**：公益社団法人日本助産師会会員であり、板橋区在住又は在勤の方

板橋区地域密着型サービス事業所連絡会

- 認知症になっても住み慣れた地域で、安心して暮らしていけるサービスを提供します。
- 詳細は、お問い合わせください。

- **電話**：03-5916-1621
- **メール**：hirata.fujiken@gmail.com
- **場所**：オンラインまたは各地域密着事務所
- **日時**：毎月第2水曜日13：30～
※その他不定期で研修開催
- **入会**：板橋区地域密着型サービス事務所

一般社団法人 東京都医療ソーシャルワーカー協会

病気や怪我などで起こった生活上の問題や心理的不安、経済的な問題、社会復帰、高齢者や障がい者等の介護などソーシャルワーカーが相談に応じます。病院の受診や施設の利用について相談に応じます。

- **HP** : <http://www.tokyo-msw.com>
- **電話** : 03-5944-8912
- **メール** : kanamecho-hp-msw@mbr.nifty.com
- **場所** : 東京都全域
- **日時** : 火曜日～金曜日 10時～16時
- **入会** : 東京都において病院、診療所、介護保険施設等の医療社会事業に従事する者及びその研究に携わる者

板橋区はりきゅうマッサージ師協会

板橋区が発行する高齢者施術割引券の管理・運営を行っている団体です。「はり、きゅう、マッサージ・指圧施術割引券」は区役所窓口・郵送、インターネットでお申し込みください。年度で7枚綴りの割引券をお1人様1冊発行。割引券1枚と1000円で30分程度の施術が受けられます。

会員は、はり師、きゅう師、マッサージ・指圧師等の国家資格を有し板橋区保健所に登録しているプロフェッショナルで構成されています。区民の皆様の健康増進を目標に、板橋区の企画する健康福祉事業に積極的に取り組み、活動をしています。

- **HP :**

<https://itabashikuwaribikiken.jimdofree.com>

- **電話 :** 03-5375-0600

- **メール :** sanryoshi@gmail.com

- **場所 :** 会員施術所、訪問による施術

- **日時 :** 会員施術所の治療曜日・時間による



経路指圧普及会「指圧で健康になる会」

プロ指圧師による経路指圧の自主学習グループです。介護施設での指圧ボランティアや都内のイベント等で体験をしてもらっています。体験後は「不調」と「健常」の違いが自覚できるようになります。指圧を通して自身の健康管理ができるよう援助します。

- **Facebook：**
<http://www.facebook.com/shiatsu.tokyo>
- **電話：**03-3985-1060
- **場所：**都内
- **日時：**毎月 1 回
- **入会：**お問い合わせください。

社会福祉法人国際視覚障害者援護協会

アジアを中心とした発展途上国より視覚に障害をもつ若い人々を留学生として招き、日本での勉学を支援している。

- **HP** : <https://www.iavi.jp/>
- **電話** : 03-5392-4002
- **場所** : 板橋区蓮沼町20-18

板橋フリー栄養士会

年6回の定例会（勉強会、講演会、講習会）、区のイベントに参加（栄養相談、ミニ講座など）、料理講師の派遣、栄養相談・食についてのアドバイスなどを行っています。

- **電話**：03-3579-2308（健康推進課栄養推進係）
- **場所**：板橋健康福祉センター
- **日時**：年6回（隔月）
- **入会**：栄養士免許を有する者。ただし、板橋区内の在宅栄養士またはそれ以外で、役員会が承認した者を含む。

板橋区食品衛生協会

板橋区内の様々な食品関係同業組合より構成されています。保健所と協力して区内の食品衛生の向上を目指し活動を行っています。区民の皆様に安全な食材、食品を提供することで健康づくりに貢献いたします。健康づくりは食の安全から。

- **電話**：03-3966-1495
- **場所**：都内、区内の各行事開催場所
- **日時**：各行事毎に日時周知する
- **入会**：区内の食品関係業種・業者の方

板橋区浴場組合

毎月第1から第4の水曜日と木曜日の開店前に、65歳以上の方を対象に「元気おとせん!体操」を行っています。また、銭湯を拠点としたウォーキング活動を提案しています。

- 電話：03-3933-4357
- 場所：各浴場
- 日時：<http://1010itabashi.or.jp/>
- 入会：区内在住の方

中央卸売市場 板橋市場協会 企画活性化委員会

生鮮食料品の紹介、講習会等を行っています。

- **場所**：板橋市場内
- **日時**：板橋市場休日を除く

東京都水道局 板橋営業所

～ハイクオリティな水質管理で安全でおいしい水道水をお届けしています～

水道水の水質は、国が科学的知見を踏まえて基準を定め、水道事業者はその品質を確保することを義務付けています。東京都水道局では、その基準を順守するだけでなく、独自の取組を進めながら24時間365日安全でおいしい水道水を蛇口までお届けしています。

- **場所**：板橋区全域
- **日時**：平日の8時30分～17時15分



東京都下水道局西部第二下水道事務所

「油・断・快適!下水道 下水道に油を流さないで!」をテーマに、家庭で油などを配水する際に環境に与える影響や、環境を守るためにできる取り組みを紹介します。

<https://www.gesui.metro.tokyo.lg.jp/living/a6/oil/index.html>



東京都赤十字血液センター

東京都赤十字血液センターでは区役所をはじめ、さまざまな場所で献血推進活動を行っております。ご都合がつく方はぜひ献血にご協力をお願いします。献血にご協力いただいた方々への感謝のお気持ちとして、血液検査の結果をお知らせしています。

- 電話：03-5272-3523
- 場所：板橋区全域
- 日時：不定期

地方独立行政法人東京都立病院機構 東京都立豊島病院

地域住民の皆さんに向けて、健康維持・増進のための「公開講座」などを開催しています。是非、ご参加ください。各種のイベントを通して、医療や健康に対するご理解が深まるよう努めてまいります。

- **H P** : <https://www.tmhp.jp/toshima/>
- **電話** : 03-5375-1234 (計画課 計画グループ)
- **メール** : ts_toshima_support@tmhp.jp



IMSグループ医療法人社団明芳会 高島平中央総合病院

地域密着の救急病院として、地域の皆さまの健康づくりに努めてまいります。「出張公開講座」や、検査や健康相談ができる「健康フェア」を各地で無料で行っております。開催依頼やイベントに関するご質問があれば、お問合せください。

- 電話：03-3936-7451
- メール：renkei.tak@ims.gr.jp

医療法人社団 明芳会 イムス記念病院

当院は、生活習慣病治療に特化した急性期病院です。地域の皆様や患者様並びにそのご家族を対象として、公開講座を開催しています。皆様の健康づくりのお手伝いができるよう努めてまいります。お気軽にご参加・ご相談・お問合せください。

- 電話：03-3932-9181
- 場所：板橋区常盤台4-25-5

帝京大学医学部附属病院

帝京がんセンター　がん相談支援室

がん専門相談員が、がんの相談を面談または電話でお受けします。月曜日と金曜日に夜間電話がん相談を実施しています。どなたでも利用できます。お気軽にご相談ください。

- **電話**：03-3964-1211（代表）、03-3964-3956（直通）
- **場所**：帝京大学医学部附属病院　1階14番窓口
- **日時**：月曜日～金曜日9時～16時
月曜日と金曜日17時～21時（電話相談）
※祝日・年末年始・創立記念日を除く

日本大学医学部附属板橋病院 がん相談支援センター

がんに関する相談を、どなた様からでも受けています。
看護師と医療ソーシャルワーカーが相談員として、面談
または電話でお受けしています。お気軽にご相談ください。

- **電話**：03-3972-0011（相談直通）
- **場所**：日本大学医学部附属板橋病院がん相談支援センター
- **日時**：月曜日～金曜日（病院休診日を除く）
8時30分～12時、13時～16時

帝京大学薬学部病態生理学研究室

生活習慣病（糖尿病や脂質異常症、動脈硬化症など）と食に関する研究や、女性の健康管理に対するサポートなどについて、未来の薬剤師である学生たちが日々取り組んでいます。児童館での「子育て応援教室」にも参加しています。

電話：03-3964-8216

エーザイ株式会社

認知症になっても安心して暮せるまちづくりを目指して、認知症に関する疾患啓発活動などを実施しています。
e-65.netで「まち」の認知症相談窓口や医療機関などが検索できます。

電話：03-3817-3996

日生薬局

板橋区在住・在勤の皆様のかかりつけ薬局になりたい調剤薬局です。在宅訪問も行っております。地域包括支援を掲げ、薬剤師によるお薬セミナーを地域で開催しております。薬局内でも健康フェアや健康相談を開催しております。

- **電話**：03-3341-2061

- **場所**：

日生薬局板橋店（日本大学医学部附属板橋病院前）

日生薬局大山店（東京都健康長寿医療センター前）

日生薬局小豆沢店（板橋中央総合病院近隣）

株式会社ジーシー

株式会社ジーシーは、歯科医院の診療の時に使われるイスや詰め物、入れ歯の材料などを研究・開発し、製造・販売しています。また、「歯とお口の健康情報サイト」でお口の健康に関するいろいろな情報をご提供しています。

- **HP** : <https://www.gc.dental/japan>
- **電話** : 03-3815-1511

ノボノルディスクファーマ株式会社

肥満症の疾患認知率向上を目指して、肥満症に関する疾患啓発活動を実施しています。

『TRUTH ABOUT WEIGHT-肥満症を知る』では、肥満と肥満症の違いや、肥満や肥満症に悩む方々を適切にサポートする情報をご紹介します。

<https://www.truthaboutweight.global/jp/ja.html>



株式会社マルエツ

(いーとぴあ、マルエツ板橋南町店)

地域の皆さまの健康で豊かな食生活に貢献するために、マルエツ板橋南町店でイベントを定期的に行っています。

①健活フェスタ

無料健康測定会（ベジチェック、血管年齢、肌年齢、骨健康度）、簡易的な栄養相談、レシピ・サンプル配布

②マルエツキッズ食育講座（小学生対象）

食べ物・栄養のお話、店舗探検や手作り講座

<https://www.maruettsu.co.jp/osusume/eatpia/>

- 電話：048-432-5851
- 場所：マルエツ板橋南町店（板橋区南町21-1）
- 日時：①健活フェスタ 1月・4月・7月・10月
②子どもの食育講座3月・6月・9月・12月



コナミスポーツクラブ 成増

運動を通じて、個人の健康づくりを推進するとともに、地域での繋がりを大切にし、地域における健康づくりにも寄与しています。さまざまなプログラム展開に加えてスイミングスクールやゴルフスクールも実施しており、施設内で書道やピアノ教室も行っています。

KONAMI SPORTS CLUB

- 電話：03-3938-0541
- 場所：コナミスポーツクラブ 成増（板橋区成増3-30-19、成増駅徒歩8分）
- 休館日：毎週水曜日、お盆、年末年始等



<https://information.konamisportsclub.jp/ksc/007833/>

施設、プログラム、入会キャンペーン等の情報は、HPをご覧ください。

あるこも～ね温泉楽隊

医師とリハビリスタッフによる医療情報を紹介し、地域住民が身体に気づけるようなプログラムを提供します。体組成計を使用した体力測定（定期実施）、効果的な運動を理学療法士から紹介します。「よくなった感じ」を実感できるようにします。

- **電話**：03-3956-2090
- **メール**：kirihana@abox3.so-net.ne.jp
- **場所**：医療法人桐心会 林クリニック 旧館1階
- **日時**：毎月第2・第4木曜日 13時30分～15時30分

ハピネス整体・セラピーアカデミー

眼の疲れ、首の痛み、肩こり（肩甲骨内側）、お顔のリフトアップ、骨盤の歪み、ふくらはぎのたるさや足のむくみなどの体の悩みを、ご自身で解消できるセルフケア方法を指導し、健康的な生活を送れるように応援します。

- **HP** : <https://www.happiness-happy.com>
- **電話** : 03-6915-5398
- **メール** : info@happiness-happy.com
- **場所** : 板橋区文化会館、グリーンホール、他
- **日時** : 毎月第1・第3水曜日・毎週土曜日
10時～12時

イムス板橋リハビリテーション病院

地域密着の回復期リハビリテーション病院として、地域の皆さまの健康づくりに努めてまいります。「出張地域公開講座」、フレイル予防のための体操ができる「体操教室」「体力測定」などを無料で行っております。

- **H P** : <https://ims.gr.jp/itariha>
- **電話** : 03-3967-1183
- **場所** : 板橋区小豆沢3-11-1
- **メール** : itariha-renkei@ims.gr.jp



健康堂グループ みずほ薬局

薬剤師・管理栄養士による予防のための健康講座を
薬局内にて毎月開催。外部での出張講座も承って
おります。おくすり・健康相談は随時行っています。

- 電話：03-5916-0556
- 場所：板橋区蓮根2-31-11

薬局内健康講座：毎月2回土曜日

おくすり・健康相談：9:00～19:00

※水曜日：9:00～18:00, 土曜日：9:00～17:00

（日曜・祝日お休み）