

いたばし健康ネット登録団体 活動紹介ポスター

医療機関・企業



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。

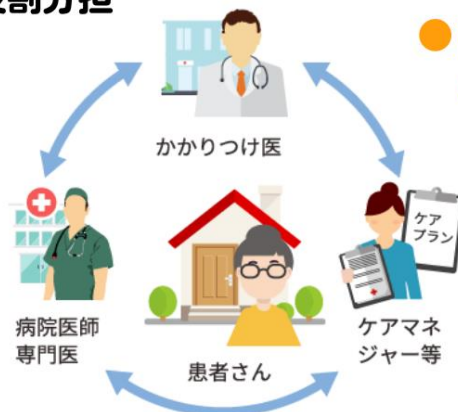
- **H P** : <https://www.itb.tokyo.med.or.jp>
- **電話** : 03-3962-1301
- **場所** : 大和町1-7



板橋区医師会

かかりつけ医は板橋区の色々な場面で活動しています
(住み慣れた街のお医者さん)

- **医療連携**：病院と診療所が連携して、適切な検査や治療が受けられる役割分担
- **休日医科診療当番医**
- **健診・検診**：乳児から働く世代、後期高齢者まで
- **予防接種**：乳児から学童、高齢者まで
- **教育関係の活動**：学校医、園医、学校検診、教育委員会との協議
- **区との活動**：医療・予防への提言、講演、イベントへの医師派遣



区民の皆さまへ



会長 齋藤 英治

新型コロナウイルス感染症の流行が始まってから、約2年半が経ちました。流行の最も大きな第7波は、行動制限のかからない中で収まってきて、少しずつ以前の日常生活を取り戻すことができます。もうしばらくはウィズコロナの生活となりますが、基本的な感染予防を行い、ご自身の体調管理に気を付けて、体調の悪い時には無理をしないで過ごしてください。

板橋区医師会在宅医療センター

療養相談室



在宅医療センター 療養相談室
TEL03(5922)4711



板橋区医師会病院
TEL03(3975)8151

- **在宅医療と介護**：在宅医療センター、副主治医制
- **もの忘れ相談**：相談会、講演会、チーム訪問
- **糖尿病なんでも相談室**：糖尿病の無料オンライン相談実施中
申込はこちらから → 
- **小規模事業場への産業保健**
- **災害時の医療対策**
- **新型コロナウイルス 発熱者・自宅療養者を支援**



自宅療養中の担当医となり24時間対応している。医師からの早期の連絡は、自宅療養者の安心に繋がっている。

健康確認の電話



きのう伺った医者ですけれどもきょう具合どうですか？

公益社団法人東京都板橋区歯科医師会

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

公益社団法人東京都

板橋区歯科医師会



1

歯科健診

妊婦健診
1歳6か月児健診
3歳児健診
乳幼児健診

2

歯科検診

後期高齢者歯科健診
成人歯科検診

イベント

歯科講演会
板橋区民まつり
板橋健康づくり活動展
8020表彰

3

4

板橋区歯科 衛生センター

通院困難な方への歯科訪問診療
障がい者歯科診療
休日応急歯科診療
歯科衛生相談

New! 歯科療養相談

歯科療養相談室

お口に関する困りごとの相談窓口です
電話 090-2466-3865

5

私たちの取り組み

通院困難な方への無料歯科検診事業
問合せ 板橋区歯科医療連携センター
090-2466-3865

地域の訪問歯科診療のできる医院
バリアフリー施設を探す ➡



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。



板橋区柔道整復師会

*** 柔道整復術 のノウハウで *** *** ケガの予防と介護予防 ***

ケガの予防と介護を必要としない健康づくりにお役立ていただくため、柔道整復師が健康術を実践・紹介 致します。

名前は「柔道整復師から学ぶ コツコツ健康術」***
月刊誌「NHKラジオ深夜便」に好評連載中です。

お近くの 右にあります、「足のマーク」の接骨院・
整骨 院にご訊ね下さい。また、お近くのお風呂屋
さんでは、「風呂屋体操」を行っております。どなた
でも参加下さい。※お風呂屋さんでの登録が必要です。***

連 載

柔道整復師
から学ぶ

コツコツ健康術

2020

NHK

2020年9月1日発行 年12回・毎月1日発行 通巻242号 1007年10月31日 第3種郵便物認可

9月

ラジオ深夜便

公益社団法人・東京都柔道整復師会

板橋区柔道整復師会

定価380円 税242



安心はこのマークのある接骨院です

ほねつぎ
公益社団法人 東京都柔道接骨師会
代表理事 野村 隆雄 代表理事 野村 隆雄

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

板橋区医師会
在宅医療センター
療養相談室

おうちでの
医療や介護でお困り事
ぜひご相談ください！

対面でも
電話でも
OK！

0歳から
高齢者まで
どなたでも

看護師
社会福祉士
が対応します

営業時間：平日 9:00～17:30

電話：03-5922-4711

住所：〒175-0082

板橋区高島平2-32-2-107
(高島平団地1階)

HPはこちらから▷



療養相談室 03

公益社団法人東京都助産師会 板橋地区分会

- neruco広場やnerucoの赤ちゃん食堂にて、助産師何でも相談やベビーマッサージ体験会を実施
 - いのち、思春期、更年期の健康講話
 - 荒川流域防災住民ネットワーク2023協賛
 - 板橋区の母子保健事業への協力
-
- **電話**：090-8117-6700
 - **メール**：aigakayou-nmnsy@ezweb.ne.jp
 - **場所**：イベント会場にて
 - **日時**：第1水曜日、その他
 - **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
 - **会費**：年額2,000円

公益社団法人 東京都助産師会 板橋地区分会



台東区の保育園
2022. 7. 20



助産師は
いつもあなたを応援しています。

・neruco広場にて、助産師
何でも相談・ベビーマッサージ

・いのちのおはなしや
性に関する健康教育

・板橋区の母子事業に協力



neruco広場
2022. 3. 16



・オンライン助産師相談
何歳でも無料で相談できます！



・Youtubeチャンネル
妊娠中の生活・子育てに
役立つ動画を配信中



・東京都助産師会HP
いろいろなイベントを
掲載しています



公益社団法人東京都助産師会



neruco広場
2021. 12. 19

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
- **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
- **会費** : 入会金3,000円、年額12,000円

一般社団法人 東京都医療ソーシャルワーカー協会

設立目的

本協会は1951年(昭和26年)に医療・保健分野における社会福祉の発展に努めると共に、医療ソーシャルワーカーの資質と専門的技術の向上をはかり、全ての人々の医療と福祉の増進に貢献することを目的に活動している職能団体です。

事業内容

- 地域医療福祉相談会(東京都受託事業・独自事業)
- 難病相談会(協力)
- 研修会・公開講座
- 調査研究・刊行物の発行など

会 員 数 約800名

〒170-0005
東京都豊島区南大塚3丁目43-11
福祉財団ビル5F
TEL 03-5944-8912
FAX 03-5944-9745
<http://www.tokyo-msw.com/>
E-Mail tokyo-msw@tokyo-msw.com

2021年10月 初版

医療ソーシャルワーカーとは Medical Social Worker (MSW)

医療ソーシャルワーカー(MSW)は患者さんとその家族にかかわる経済的、社会的、心理的な悩みなどの相談に、社会福祉の専門家として諸制度を活用しながら面談などを通して問題解決のお手伝いをします。

主に病院や診療所、介護老人保健施設、保健所などに勤務し、医師・看護師・リハビリスタッフなどとともに、医療チームの一員として、さまざまな援助を行っております。

また、地域の医療・保健・福祉機関と連絡をとりあい、社会復帰や在宅生活への準備などのご相談もお受けしています。

医療ソーシャルワーカー をご存知ですか？



一般社団法人
東京都医療ソーシャルワーカー協会

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。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://itabashiku-waribikiken.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
- **入会** : 国家資格を有し区保健所に開設届・出張施術業務開始届を出している方
- **会費** : 登録料5,000円、更新料2,000円



板橋区はりきゅうマッサージ師協会

高齢者 はりきゅう、マッサージ・指圧施術割引券取扱団体

国家資格を持つ会員の施術所または訪問にて区民の皆様に施術をご提供致します。

様々な活動の場面を通して東洋医学をご紹介します！

このイラストが施術取扱いの目印です



J:COM TV 番組いっこく堂さん司会の「板橋区民蔵 第172回」で施術割引券を紹介



皆様の健康を応援いたします。

国家資格を取得して当会に加入を希望される方は下記まで！

03・5375・0600

ホームページ <https://itabashiku-waribikiken.jimdofree.com>

◎施術割引券詳細は板橋区の健康生きがい部にてご確認下さい。



このQRコードを
読み込んでホーム
ページにアクセス

いたばし鍼灸マッサージ推進機構

はり師、きゅう師、あん摩マッサージ指圧師が技術・知識を共有し、地域の方に向けて健康講座や認知症サポーター養成講座を開催しています。一人一人の心身全体の状況に合わせた施術と生活アドバイスをを行い健康を支援します。

- **H P** : <https://iammpo.jimdofree.com>
- **電話** : 03-6795-4189
- **メール** : iammpo2016@gmail.com
- **日時** : 随時
- **入会** : 会則の目的に賛同し、役員会で承認されること
- **会費** : 入会金3,000円、年額3,000円



いたばし鍼灸マッサージ推進機構

みんなの健康長寿を応援します！

地域向け
健康講座

認知症
サポーター
養成講座



各種研修会

区内で随時活動しています
会員も随時募集中！

くわしくは、
当組織Webサイトへ



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火曜日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
- 会費：年額2,000円

板橋区地域密着型サービス 事業所連絡会

知っていますか？**認知症ケアに特化**した介護サービス
板橋区内の認知症高齢者が地域で暮らし続けるために
全力でサポートする専門職集団です！



認知症高齢者が対象の
小規模施設やサービス



認知症介護の知識と技術を
持ったスタッフが対応



事業所間で連携を取り
地域での生活をサポート

認知症対応型共同生活介護(グループホーム)・・・27事業所
認知症対応型通所介護・・・17事業所
小規模多機能型居宅介護・・・10事業所
定期巡回・随時対応型訪問介護看護・・・5事業所

くわしくは、事業所一覧をチェックしてください⇒



事業所一覧



活動内容
(フェイスブック)

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。
- **会費**：年額3,000円



板橋フリー栄養士会

「健康は毎日の食事から！」食べることは生きるちから

情報発信しながら地域に「健康の輪」を広げる活動を続けています

【活動内容】

- ◆例会を開催し、「勉強会」「講習会」「講演会」を実施
- ◆自主グループの料理講師
- ◆「いたばし健康まつり」等のイベントに参加し、「栄養相談」「レシピ配布」を実施
- ◆板橋区保健、医療、福祉栄養情報ネットワークのメンバーとして、シニア向け情報誌発行に参加



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

5月5日
しょうぶ湯

6月
レモン湯

年間イベント

板橋浴場組合

7月
土曜丑湯の日

9月20日
敬老の日
すだち湯

10月10日
銭湯まつり

11月21日
りんご湯

12月22日
冬至の日
ゆず湯

あたまを
ゆずる湯
12月22日(水)
冬至

1月2日
初湯袋
朝湯

初湯

1月17日
ハーブ湯



2月21日
文旦湯

文旦湯
2月21日(日)

銭湯で介護予防体操をしませんか？

板橋区民の65歳以上の方を対象に月に1回又は2回水曜日か木曜日の開店1時間前に指導員の指導のもとに簡単な体操を行い、終わった後に無料で入浴できます。

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



こまめな手洗いで感染症を予防

水道水でこまめにうがい、手洗いをして、感染症を予防しましょう！



手洗いの前にチェック！⇒ 爪は短く切っていますか？ 時計や指輪をはずしていますか？



① 石鹸を泡立て、手のひらをよくこする



② 手の甲をのばすようにこする



③ 指先、爪の間を念入りにこする



④ 指の間を洗う



⑤ 親指と手のひらをねじり洗う



⑥ 手首も忘れずに洗う

⑦ 最後に石鹸を洗い流し、清潔なタオルで拭き取って乾かしましょう！

指先、指の間、親指の周り、手首、手のしわは汚れが残りやすいところなので、注意しましょう！



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！



台所は川や海とつながっています

油を下水道に流すと下水道管で冷えて固まり、つまりや悪臭の原因になります。また、大雨が降ったとき、固まった油は、はがれてオイルボールとなり、川や海に流出し、水環境を汚してしまうことがあります。



東京都下水道局

台所は川や海とつながっています

油を流さない



フライパン・鍋、食器等についた油污は、そのまま洗わずに…

ふき取る **吸い取る** **使い切る**



鍋や食器についた油汚れは、ふき取ってから洗きましょう。

吸った油は、新聞紙等で吸い取る。油を固めるなどして、可燃ゴミとして捨てましょう。

煮込んだ油は、他の料理に活用して、なるべく使い切りましょう。

台所から流れた油は下水道管で冷えて固まり、下水道管のつまりや悪臭の原因になります。また、大雨が降ったとき、固まった油は、はがれてオイルボールとなり、川や海に流出し、水環境を汚してしまうことがあります。

http://www.gesui.metro.tokyo.jp/living/life/ai/tomin_onegai/index.html

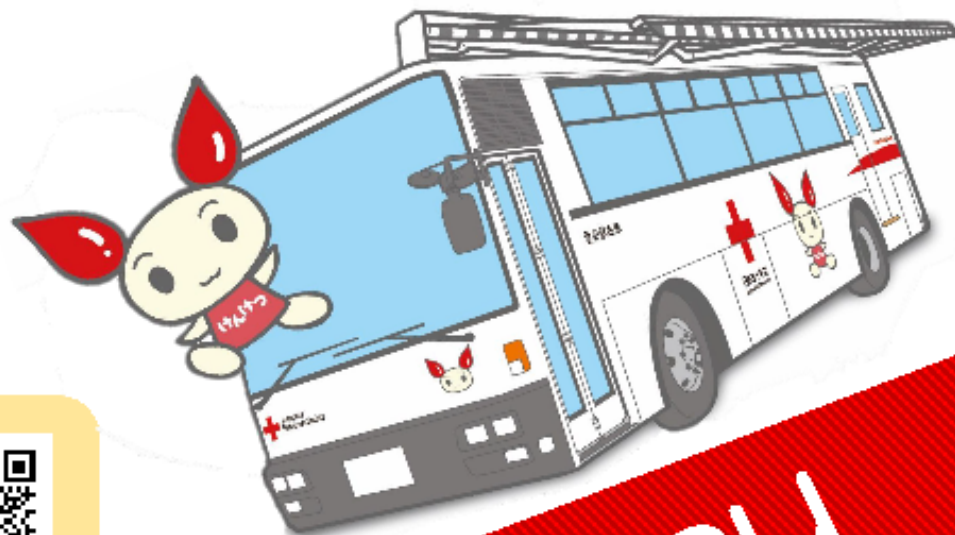
油・断・快適！ 下水道

東京都下水道局

献血にご協力ください！

東京都赤十字血液センターでは
輸血が必要な患者さんにお届けする血液を
皆様の献血からいただいております、
板橋区でも随時、献血バスや出張採血での
献血会を実施しています！

皆様のご協力をお待ちしています！



HP から献血のスケジュールを
ご確認くださいませ



東京都赤十字血液センター 献血バス

検索

東京都赤十字血液センター
献血推進課 推進係 03-5272-3523

Kenketsu

東京都立豊島病院

医療や健康に関するイベントの開催や情報発信をしています！

公開講座

身近な病気や健康維持・増進に関する
様々なテーマで、年2～3回開催しています。
医師や看護師、メディカルスタッフ等が
わかりやすくお伝えします！



これまで実施したテーマ



心不全



認知症



子どもの
発熱と病気

公開講座の詳細は、
ホームページ等で
お知らせいたします！

広報誌「パティオ」

当院の取り組みや医療情報、院内で開催した
イベントなど、多彩な情報を掲載しています。
ホームページからご覧いただけます。



ホームページ&SNS もチェック！

医療の特色や病院の最新情報を発信しています。

ホームページ

<https://www.tmhp.jp/toshima/>



X (旧Twitter)

アカウント名 @toshimabyouin



【お問い合わせ先】 〒173-0015 東京都板橋区栄町33-1 計画課 計画グループ TEL：03-5375-1234（代表）

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



**透析患者様
無料送迎 実施中！**
お気軽にご相談ください



- 区民健診 実施中！！ -
電話でもネットでも予約可能✿
HPやLINEから1分で完結

- 10月の無料公開講座 -
10/7(土)14:40~
「AEDの使い方」in清水図書館
10/21(土)14:00~
「意外な身近なフレイル
~皆さんは大丈夫ですか~」in赤塚図書館

- 無料健康フェア 開催決定！ -
11月9日(木)13:30~17:30
in前野原温泉 さやの湯処
血管年齢測定・骨密度測定・栄養相談…
※入館料は別途かかります

IMSグループ医療法人社団明芳会

イムス記念病院

ACCESS MAP
アクセス



診療科

内科・血液内科・糖尿病内科・内視鏡センター
透析センター・小児科・整形外科・皮膚科
眼科・脳神経外科・呼吸器外科・泌尿器科



〒174-0071 東京都板橋区常盤台4丁目25-5
TEL 03-3932-9181(代表)
受付時間:8:00~12:30 13:00~17:00
診療日:月~土曜日(土曜の午後は休診)



HP



LINE



Instagram

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。

- **HP** :
https://www.itabashi.med.nihonu.ac.jp/cancer/consultation_center
- **電話** : 03-3972-0011
- **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～16時

日本大学医学部附属板橋病院

がん相談支援センター



がん患者さん、ご家族、
地域の方、当院他院に
かかわらずどなたでも
ご利用できます。

治療や副作用への不安

治療と仕事の両立

セカンドオピニオン

医療費や
生活費への不安

在宅療養や栄養
について

緩和ケアやホスピスに
ついて

患者会について

がんに関する相談を
無料で受けています。

無料

がん専門相談員の研修
を受けた**看護師**や**医療
ソーシャルワーカー**が
相談にあたります。



小児がん・思春期・若年性がん（AYA世代）の
ご相談もお受けしています。



直接**面談**するほか、
お**電話**でもご相談
に応じています。

相談の内容は同意なし
に**他者**に伝わることは
ありません。

担当医に代わって**治療の
判断**は行ってい
ません。



日本大学医学部附属板橋病院 がん相談支援センター

東京都板橋区大谷口上町30-1

電話03-3972-0011（直通）0570-01-8111（ナビダイヤル）

月曜日～金曜日（病院休診日を除く）相談対応時間8：30～16：00



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

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（がん相談支援センター）

ホームページは
こちらから↓



がんの患者様やご家族の相談窓口です。

がん治療について
知りたい

がん治療と仕事を
両立したい

セカンドオピニオン
を受けたい

緩和ケアやホスピス
について知りたい

医療費や生活費の
不安がある



小児がん、思春期・若年性がん（AYA世代）のお悩みもご相談ください。



〈場 所〉 病院1階 14番窓口 入退院センター内
がん相談支援室（がん相談支援センター）

〈相談時間〉 月曜日～金曜日 9:00～16:00
※祝日・年末年始（12/29～1/3）・創立記念日（6/29）を除く

〈相談方法〉 電話・面談
専属看護師・医療ソーシャルワーカーが
ご相談をお受けします。

〈電話番号〉 03-3964-3956（直通）

★ 夜間も電話相談をお受けしています ★

〈相談時間〉 月曜日・金曜日 17:00～21:00

〈電話番号〉 03-3964-1211（代表）

交換手に「夜間がん電話相談窓口へ」とお話しください

相談内容についての
プライバシーはお守りします。
どなたでもご利用いただけます。



上の地図は概図のため、実際の地形とは異なりますのでご注意ください。

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



帝京大学 薬学部 病態生理学研究室の取り組み

健康な暮らしをサポートするため、研究や板橋区と連携した活動をしています。

食事や天然成分から健康を支える研究

薬剤師は薬だけではなく、食生活や運動の指導を通して地域住民の方々の健康をサポートしています。私達の研究室では、薬剤師を目指す学生とともに、健康な暮らしに向けて活用できる情報の根拠となる結果を得るために、食事に含まれる脂肪酸と病気との関係を明らかにする研究や天然由来の成分を利用して生活の質を高める研究を行っています。

どの脂肪酸が
体に良い？悪い？

加工食品に多く含まれる脂肪酸



オリーブ油に多く含まれる脂肪酸



肉類に多く含まれる脂肪酸



天然由来の成分で
生活の質が高められる？

天然由来の成分



香りの成分が含まれた水
アロマで使う精油

児童館などにおける活動



育児中のお母様方やお子様方とともに、毎回とても和やかな雰囲気です。

子育て応援教室を区内の児童館にて年間10回程度実施し、「女性の健康に関する情報」をお伝えし、「アロマハンドクリーム作り」を体験して頂いています。

・女性の健康に関する情報の提供

“産後ホルモンの変化”“適正体重”“骨の健康”といった話題を、研究室に所属する学生が自作のポスターを用いて、参加者に寸劇形式で伝えます。

・アロマハンドクリーム作り体験

ホホバオイルとミツロウから成るハンドクリームに、参加者を選んで頂いた好みのアロマ精油を加えます。

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

株式会社ジーシー

歯科医療機器総合メーカーならではのオーラルケアのお役立ち情報を公開しています



ちよつと
気になる



歯とお口のギモン

むし歯や歯周病 お口のトラブル
オーラルケアのお役立ち情報をご紹介します
<http://gcdental.jp/>

情報サイトのデザインは変更される場合がございます



製品開発の拠点
ジーシーR&Dセンター
(蓮沼町)



GC

歯科の治療を受けるためのイスや歯を削る機械、歯型をとるためのものなど 歯医者さんで見かけるアイテムが約15,000種類 株式会社ジーシーは、歯医者さんで使われる専門的な医療器材を研究開発・製造・販売しています。

記載のQRコードはアクセス解析のためにCookieを使用しています。アクセス解析は匿名で収集されており、個人を特定するものではありません。この変更はCookieを無効にすることで収集を拒否することができますので、お使いのデバイスのブラウザの設定をご確認ください。

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）



日生薬局

【活動内容】

日生薬局では薬の相談だけではなく、管理栄養士による栄養相談を実施しています。調剤薬局の管理栄養士が専門的な立場として、食を通じて皆様の健康づくりや病気の予防・改善をサポートする為の栄養支援を行う拠点づくりを行っています。



※季刊ごとに管理栄養士が作成している栄養コラム・レシピや無料配布している資料もご用意しています！

場所：日生薬局 板橋店

時間：9:00～18:00（平日）

※店舗によって営業時間が異なる場合、また管理栄養士が不在の日時もありますので、
栄養相談ご希望の方は事前予約の電話をお願い致します。

連絡先：03-5917-8988（日生薬局 板橋店）



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>



TRUTH ABOUT WEIGHT

肥満症を知る

知っていましたか？

肥満症は、医学的に減量治療が
必要な慢性疾患です。

「肥満症を知る TRUTH ABOUT WEIGHT」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。



詳しく知りたい方は
こちら

肥満症を知る

検索



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



マルエツいーとぴあは お客様の健康を サポートします！

マルエツが運営する
料理&カルチャー教室

いーとぴあ



お気軽に
お問い合わせ
ください

マルエツ
板橋南町店
にて

マルエツキッズ 探検隊食育ツアー

マルエツ板橋南町店にて小学生対象の「マルエツキッズ探検隊食育ツアー」を開催しています。食べ物の栄養のお話をいーとぴあの管理栄養士スタッフから聞いた後は、実際にお店の中を探検して旬の食べ物を探したり、実際にお買い物をしたり、バックヤード見学をしたりと、食と触れ合う食育ツアーを体験できます。（無料・事前に店舗サービスカウンターにて予約制）



健活フェスタ(無料健康測定会)

マルエツ板橋南町店にて「ベジチェック（野菜摂取を簡易的に測定）」や「血管年齢」、「肌年齢」、「骨健康度」の無料測定会を実施しております。

測定以外にも簡単健康レシピやサンプルの配付や、ご希望の方には管理栄養士による簡易的な栄養相談もお受けしております。

（測定・栄養相談ともに無料。予約は必要ありません。）

板橋南町店でイベントの開催日時等についてのお問い合わせは下記までお願いいたします。

マルエツ 板橋南町店 03-3972-3670

料理&カルチャー教室いーとぴあ



埼玉県蕨市（京浜東北線蕨駅徒歩7分）にあるマルエツが運営する料理&カルチャー教室です。パンやお菓子、メーカーコラボ講座、オンライン講座などを普段は実施しております。最近ではInstagramにて、健康レシピやコラムの配信も始めました！ぜひご覧ください！



詳しくはこちら

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。

- 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。

外装の壁画は、地域のシンボルの存在！
建物の前を通るだけで、元気がもらえます！



スタジオ1



スタジオ2



プール



ダンベル



ゴルフレンジ



スカッシュコート

大充実の施設とプログラム！**ゴルフレンジ**や**スカッシュコート**等、珍しい設備もあります。
ジムだけではなく、スイミングスクールや
ゴルフスクールもいかがでしょう♪

～運動を通じて体も心もリフレッシュ～
キャンペーンも定期的で開催中！
お問い合わせや見学等、お気軽にどうぞ😊



気泡プール



マシンジム



浴槽



シャワー

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、ふくらはぎのだ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。

- **H P** : <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
- **入会費** : 1回2,500円

らくらくCAMセルフケアの会

体のケア

即効性

手早く自分自身の体の悩みを解消できるテクニック

短時間

毎日する体操ではなく、必要時にパッと元気にチャージ

どこでも

職場ではもちろん、ご自宅でいつでも気軽にできます



ハピネス整体・セラピーアカデミー

NPO法人日本セラピスト認定協会 公認指定校

東京都板橋区板橋2-62-8

身近な人にも
ケアできます



オンラインレッスン
少人数制の対面レッスン



場所：板橋区文化会館・グリーンホール・本校

日時：毎月第1・第3水曜日、毎週土曜日 10時～12時

入会：老若男女どなたでも

会費：1回2,500円



☎03-6915-5398

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。

