



# 代々木診療所だより

N0345



2022年12月12日発行：医療法人財団東京勤労者医療会 代々木診療所 渋谷区千駄ヶ谷4-26

電話：03-3478-1468 FAX:03-3478-1467

ホームページ (<https://www.tokyo-kinikai.com/yoyogisinryo/>)

2023年1月 診療表

各種健康診断実施中

	月	火	水	木	金	土
午前	千葉	千葉	千葉	鈴木	中村	千葉 (7日)
午後		千葉			14時~ 千葉(6日) (20日)	

土曜日午前は、  
第1のみです  
金曜日午後は、  
第1・第3のみです

受付時間：午前9時～11時30分、午後1時30分～4時30分

土曜日午前診療は、第1のみ 今月は、1月7日です 次月は、2月4日です

金曜日午後診療は、千葉先生です 第1と第3のみ診療になります

今月は、6日と20日です



新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします

今年がよい一年になるように願ひたいと思います

今年も、心身ともに健康な年にしたいですね

スタッフ一同、皆さんの健康維持や健康管理のために全力で

応援していきます よろしくお願ひいたします



< 年の初めに目標を決めよう >

毎日続けられる無理のない目標を見つけよう

食事：一日3食バランスよく食べる 寝る前の飲食や間食をできるだけやめる

運動：一日30分歩く 毎日ちよいトレ10分ストレッチなどの体操をする

睡眠：一日7時間目標 夜更かしをしない 毎朝同じ時間に起きる

ストレスを減らす：一日一回、笑う 夢中になるものを見つける

健康管理：毎日体重を測る 毎日血圧を測る 休肝日を週2日作る

まずは、実行できるところからやってみよう

自分に合った目標を見つけて無理なく始めよう

気軽に今日から始めてみませんか 今日がだめでも、明日からでもまずはやってみよう

コロナやインフルエンザ及び風邪などの感染症予防を今年も頑張りましょう

年末年始は、特に暴飲暴食をしないように気をつけましょう

出来るだけ早くいつもの生活に戻しましょう

今年も健康に留意してよい年にしましょう

