

あなたの健康づくりを全力サポート!

よぼう医学

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

[特集]
新しい
学校検尿システム
なぜ新しいシステムが
必要なのか

The News of
Health Service
新年号
2026 WINTER
No.31

2026年1月15日発行 通巻第559号
発行人久布白兼行
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

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。



人間ドック 4つの特色

人間ドックの紹介映像は
こちらから



管理栄養士考案の
お弁当ランチをご提供

ご予約電話 0120-128-177

携帯電話からは 03-3269-2190

受付時間／月～金曜日 9:00～16:30
第1・3・5土曜日 9:00～11:30

東京 予防医学

検索

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

予約前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、電子マネー、コード決済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

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/>



診療時間

〈予約優先制〉

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。

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

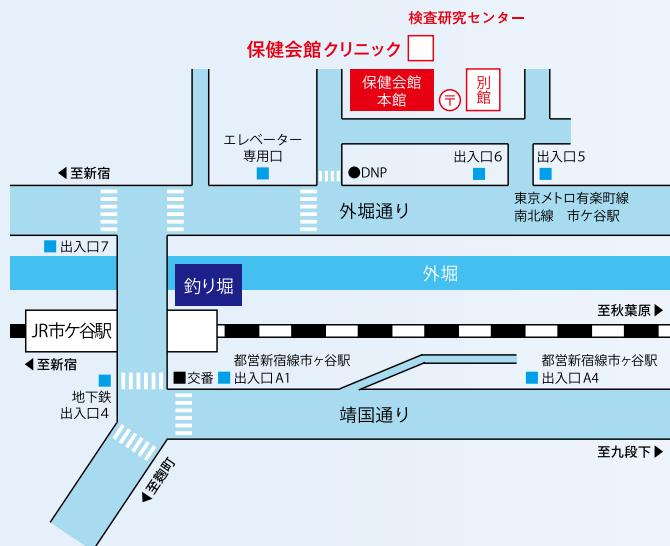
糖尿病内科

婦人科

乳腺外科

ACCESS

- ▶JR中央・総武線「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



あなたの健康づくりを全力サポート！

●発行人／久布白兼行
●編集／広報室

よぼう医学

2026
WINTER

No.31

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

CONTENTS

04 年頭に寄せて

尾崎治夫 公益社団法人東京都医師会 会長 ／ 成田友代 東京都保健医療局 技監

特 集

06 新しい学校検尿システム

なぜ新しいシステムが必要なのか

柳原剛 日本医科大学付属病院小児科 准教授

10 睡眠学入門 快適な眠りにいざなうために

睡眠衛生指導をするにあたって
導入と話の進め方

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

12 知っておきたい目のトラブル

今、近視が熱い

島崎潤 赤坂島崎眼科 院長

14 保健会館クリニックの医師がお答えします！

子宮がん精密検査センター

藤井多久磨 本会検査研究センター センター長

17 [管理栄養士コラム]

この数字はなんでしょう？

15品目→2026年度からの指定野菜の品目数

19 おすすめの一冊

外山滋比古『新版 思考の整理学』

犬塚亮 東京大学医学部附属病院小児科 准教授

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 アフガニスタンの女の子へ 学ぶ機会とエールを届ける 思い出のランドセルギフト

11 リレーエッセイ 感染症とともに生きる

自分や周囲だけでも守りたい
(それを皆でやればいい)

堀成美 看護師・感染対策ラボ 代表

13 女性が抱える健康問題とその予防

人生100年時代の自分さがし
北村邦夫 日本家族計画協会 会長

16 [保健師コラム]

健康づくりを応援したい！

「よい睡眠」をとるために

18 [健康運動指導士コラム]

筋肉の働きと運動

からだの中心を支える
外腹斜筋・内腹斜筋

22 本会の活動から

24 拡大新生児スクリーニング検査

25 Seminar Information



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