

合言葉は

『わたしの
こねかた
見つけよう』

「健康づくりは、こころ、ねむり、からだ、たべもの（歯と口腔の健康含む）の良いバランスから」というコンセプトで、ロゴと「こねかたフレンズ」が誕生しました。豊島区保健所内で活躍します！



こ「こころ」

優しく繊細。
ストレスを
ためやすい。



ね「ねむり」

のんびり。
おおらか。
寝るのが大好き。
寝不足だと
機嫌が悪い。



か「からだ」

明るく活発。
たまに
二人になれる
ふしぎなからだ。



た「たべもの」
(たべかた)

くいしんぼうで
歯みがき上手。
おなかですくと
機嫌が悪い。



メンテラボで
自分自身のメンテナンス方法を
探してみましよう！

アクセス



【電車】

- 池袋駅（JR線・東武東上線・西武池袋線・東京メトロ副都心線・丸ノ内線・有楽町線）… 徒歩 10分
- 東池袋駅（東京メトロ有楽町線）
… 地下通路で直結（改札から徒歩 4分・1番口方面）
- 都電雑司ヶ谷駅（都電荒川線）… 徒歩 3分
- 東池袋四丁目駅（都電荒川線）… 徒歩 4分

【バス】

- 「豊島区役所」バス停… 徒歩 2分（国際興業バス「池07系統」）
- 「東池袋1丁目」バス停… 徒歩 5分（都バス「都02乙系統」・「草63-2系統」）

【イケアバス】

- 「豊島区役所」バス停… 徒歩 2分

【駐輪場】

- 来所者用 約 50台

※自転車以外は、公共交通機関をご利用ください。

令和8年4月発行

「測って」「知って」「相談できる」
健康づくり支援拠点



わたしメンテラボ
TOSHIMA



● 問い合わせ先

豊島区保健所 2F
〒171-0022 豊島区南池袋 2-1-1
Tel: 03-4566-4085

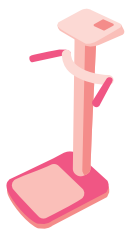


わたしメンテラボは、あなたの健康づくりを応援します！

開設時間 平日 9:15~16:30 (受付終了 16:15)

健康測定コーナー (予約優先)

6種の健康測定機器を常設しています。期間限定の機器も登場予定です。



体組成計

手から弱い電流を流して体脂肪率、筋肉量などの体組成を計測できます。
※ペースメーカーをご装着の方はご利用できません。
※妊娠中の方は参考値になります。

体組成計にはAI実証「としまコミュニティ・コンパス」を設置(名古屋大学との共同事業)

体組成計の測定結果からおススメの区内コミュニティやマンガなどを紹介します。意外な出会いが見つかるかも！



野菜摂取度測定器

指先を30秒かぎすだけで野菜摂取度が測定できます。



全自動血圧計

素肌か薄手の服の上から測定できます。



骨健康度測定器

手首に超音波をあてて、“骨の強さ”を測定できます。



肌の年齢測定器

電極に頬と手のひらを接触させ、推定肌年齢、肌健康度を測定できます。また、タイプ別のスキンケア方法も提案します。
※ペースメーカーをご装着の方・妊娠中の方はご利用できません。



デジタル握力計

握力を測定することで全身の筋力や健康状態が分かります。

健康情報コーナー

パンフレットやサイネージなど、さまざまな方法で健康や栄養に関する情報を発信します。落ち着いた雰囲気の中でご覧いただくことができます。



AIDS 知ろう館コーナー

HIV/エイズ、性感染症のことが正しくわかる！

健康情報コーナー

健康相談ブース

健康相談コーナー

健康情報コーナー

入口

こどもの事故予防 Kidsafe コーナー

クイズラリーで楽しく学ぼう事故予防！

健康相談コーナー (予約優先)



保健師、助産師、管理栄養士の資格をもつ健康コンシェルジュが測定結果の説明を行ないます。さらに、生活習慣病予防や栄養・食事に関すること、若年層・女性特有の健康の悩みなどのご相談に応じます。

※オンライン相談も今後実施を予定しています。

詳しくは

豊島区 メンテラボ



で検索！