1. 豊島区保健所のオープン

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

オープン！

測定、相談は予約優先です。

豊島区 わたしメンテラボ で検索！

開設時間

平日　9:15～16:30
（受付終了　16:15）

常設健康測定機器

体組成計・血圧計・骨健康度測定器・野菜摂取度測定器・肌年齢測定器・握力計

測定

情報コーナー

相談スペース

測って　知って　相談できる

健康づくり支援拠点
わたしメソテラボ
TOSHIMA

健康コンシェルジュが常駐

管理栄養士・保健師・助産師など専門家に
直接相談できる！

豊島区 TOSHIMA CITY

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

はじめよう！わたしの健康づくり

わたしメンテラボの健康事業

＼ 開所記念 特別企画 ／

脳年齢・血管年齢 らくらくウエルネス

ゲーム感覚で脳年齢や脳ストレス度を測定できるほか、血管年齢などに関して気軽にセルフチェックができます。

5月7日から
7月31日まで

月ごとに区民向け講演会・事業を実施

月間テーマ
- 9月　災害時医療、ペット防災
- 10月　体力づくりウィーク
- ・
- ・
- 1月　こころの健康
- 2月　女性の健康

足の握力測定器

血管年齢・ストレス測定器

ヘモグロビン測定器

イベントに合わせた健康機器を設置

今秋スタート予定
オンライン相談

いつでもだれでもどこででも

“としま健康チャレンジ！”がアプリに

若い人にも使いやすく

日々の健康行動でポイントが貯まる！

イベント参加

講演会参加

健康記録をつける

わたしメンテラボで測定・相談

※令和８年６月リリース予定

ポイントをクーポンに交換し協賛店で利用できる！

豊島区 TOSHIMA CITY

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

名古屋大学と共同実施！

としま コミュニティ・コンパス

AIが健康データから地域との新しい接点を提案

体組成計で
体内情報を取得

↓

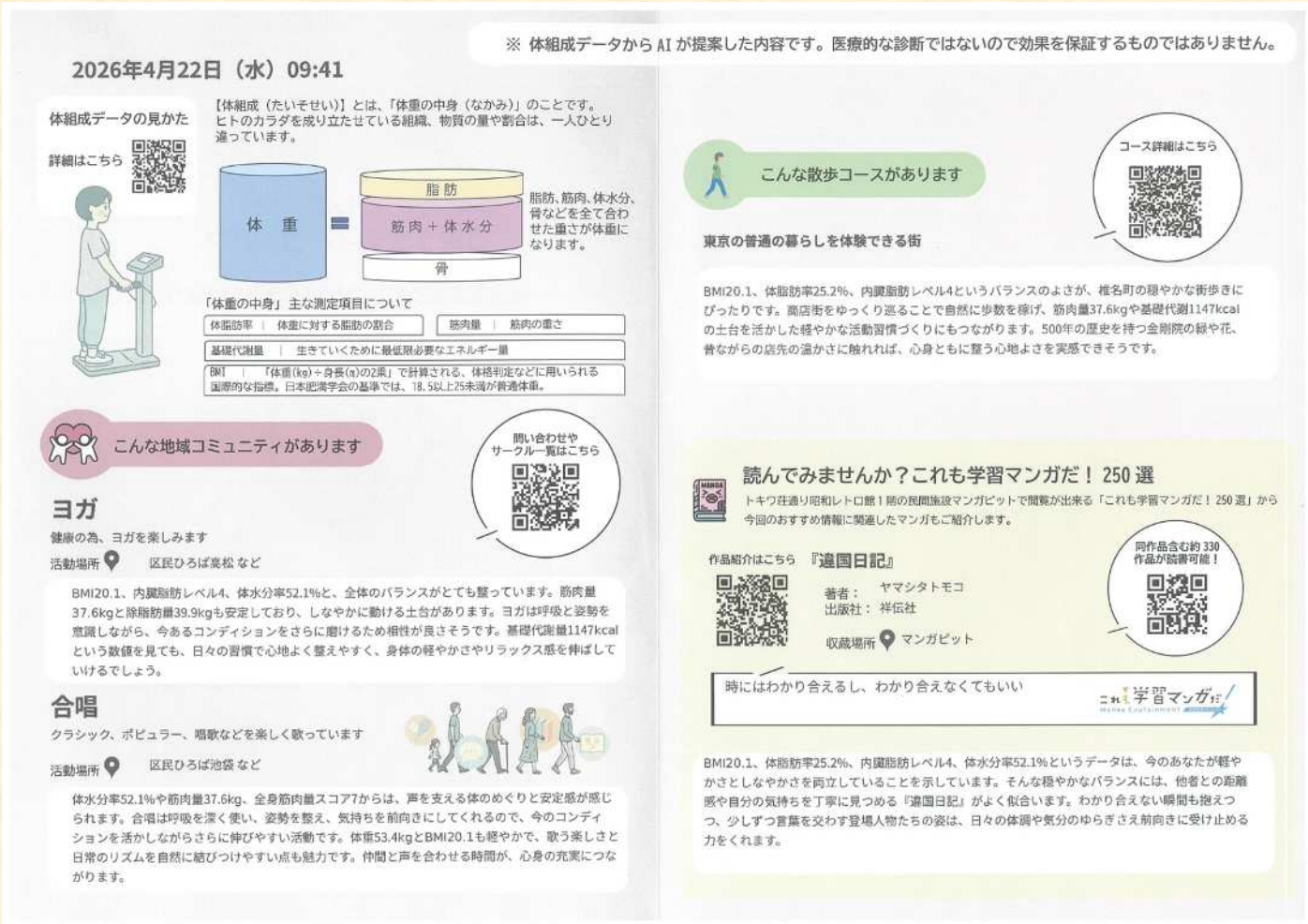
測定結果をＡＩが分析

↓

“わたし専用”
おすすめ情報を提供

— 3つのおすすめ情報 —

- 区民ひろばのサークル
- おでかけスポット
- おすすめマンガ



※ 体組成データからAIが提案した内容です。医療的な診断ではないので効果を保証するものではありません。

2026年4月22日（水）09:41

体組成データの見かた

詳細はこちら

【体組成（たいそせい）】とは、「体重の中身（なかみ）」のことです。ヒトのカラダを成り立たせている組織、物質の量や割合は、一人ひとり違っています。

体重 ＝ 脂肪 / 筋肉＋体水分 / 骨

脂肪、筋肉、体水分、骨などを全て合わせた重さが体重になります。

「体重の中身」主な測定項目について

体脂肪率 ｜ 体重に対する脂肪の割合	筋肉量 ｜ 筋肉の重さ
基礎代謝量 ｜ 生きていくために最低限必要なエネルギー量	
BMI ｜ 「体重(kg)÷身長(m)の2乗」で計算される、体格判定などに用いられる国際的な指標。日本肥満学会の基準では、18.5以上25未満が普通体重。	

こんな地域コミュニティがあります

問い合わせやサークル一覧はこちら

ヨガ

健康の為、ヨガを楽しみます

活動場所 区民ひろば高松 など

BMI20.1、内臓脂肪レベル4、体水分率52.1%と、全体のバランスがとても整っています。筋肉量37.6kgと除脂肪量39.9kgも安定しており、しなやかに動ける土台があります。ヨガは呼吸と姿勢を意識しながら、今あるコンディションをさらに磨けるため相性が良さそうです。基礎代謝量1147kcalという数値を見ても、日々の習慣で心地よく整えやすく、身体の軽やかさやリラックス感を伸ばしていけるでしょう。

合唱

クラシック、ポピュラー、唱歌などを楽しく歌っています

活動場所 区民ひろば池袋 など

体水分率52.1%や筋肉量37.6kg、全身筋肉量スコア7からは、声を支える体のめぐりと安定感が感じられます。合唱は呼吸を深く使い、姿勢を整え、気持ちを前向きにしてくれるので、今のコンディションを活かしながらさらに伸びやすい活動です。体重53.4kgとBMI20.1も軽やかで、歌う楽しさと日常のリズムを自然に結びつけやすい点も魅力です。仲間と声を合わせる時間が、心身の充実につながります。

こんな散歩コースがあります

コース詳細はこちら

東京の普通の暮らしを体験できる街

BMI20.1、体脂肪率25.2%、内臓脂肪レベル4というバランスのよさが、椎名町の穏やかな街歩きにぴったりです。商店街をゆっくり巡ることで自然に歩数を稼げ、筋肉量37.6kgや基礎代謝1147kcalの土台を活かした軽やかな活動習慣づくりにもつながります。500年の歴史を持つ金剛院の緑や花、昔ながらの店先の温かさに触れれば、心身ともに整う心地よさを実感できそうです。

読んでみませんか？これも学習マンガだ！ 250 選

トキワ荘通り昭和レトロ館１階の民間施設マンガピットで閲覧が出来る「これも学習マンガだ！ 250 選」から今回のおすすめ情報に関連したマンガもご紹介します。

作品紹介はこちら

『違国日記』

著者： ヤマシタトモコ

出版社： 祥伝社

収蔵場所 マンガピット

同作品含む約 330 作品が読書可能！

時にはわかり合えるし、わかり合えなくてもいい

これも学習マンガだ！

BMI20.1、体脂肪率25.2%、内臓脂肪レベル4、体水分率52.1%というデータは、今のあなたが軽やかさとしなやかさを両立していることを示しています。そんな穏やかなバランスには、他者との距離感や自分の気持ちを丁寧に見つめる『違国日記』がよく似合います。わかり合えない瞬間も抱えつつ、少しずつ言葉を交わす登場人物たちの姿は、日々の体調や気分のゆらぎさえ前向きに受け止める力をくれます。

移転に伴う各休日診療等のご案内

	名　称	受　付　時　間	所　在　地
内科・小児科	池袋休日診療所 050-3146-4578	受付　電話予約が必要です。 日曜・祝日・年末年始　9：00~12：00、13：00~21：30 土曜　17：00~21：30 （注）午前中の混雑状況により、午後の診療開始時間が遅れることがあります。また、午後5時に担当医師などの交代があるため、症状によっては午後5時以降に再度電話をかけ直していただくことがあります。	5月10日(日)まで　池袋保健所　1階 ▼ 5月16日(土)から　豊島区保健所　2階
歯科	池袋歯科休日応急診療所 （あぜりあ歯科診療所内） 03-5985-5577	受付　電話予約が必要です。 日曜・祝日・年末年始　9：00~16：30	5月10日(日)まで　池袋保健所　1階 ▼ 5月17日(日)から　豊島区保健所　1階
歯科	口腔保健センター （あぜりあ歯科診療所内） 03-3987-2425	受付　電話予約が必要です。 月曜日～土曜日　9：00~17：00	5月9日(土)まで　池袋保健所　1階 ▼ 5月11日(月)から　豊島区保健所　1階
調剤	池袋あうる薬局 03-3984-7540	日曜・祝日・年末年始　9：00~21：30 土曜　17：00~21：30（開局 9：00）	5月9日(土)まで　池袋保健所　1階 ▼ 5月16日(土)から　豊島区保健所　1階 ※1　※2

※1　５月１０日（日）のみデイジー薬局東池袋店（東池袋4-5-1 ライズシティ池袋B 102B）にて休日調剤を行います
※2　平日・土曜は一般調剤として９：００~１７：００開局。豊島区保健所1階での一般調剤開始は５月１２日（火）

メディア・関係者の皆さまへご案内

落成式・内覧を開催します！

日程 4/29（水・祝）

時間 落成式 10:00～11:00
内　覧 11:00～12:00

受付開始
9:30

場　所 豊島区保健所（豊島区南池袋二丁目1番1号2階）

※「わたしメンテラボ」での機器測定・相談事業は行いません。