

世田谷区保健センター健康情報誌

げんき人 GENKIJIN Vol.54

2007
平成19年(2007年) 7月1日発行

平成19年度(下半期)
健康づくり教室・運動コースのご案内 ⑤⑥

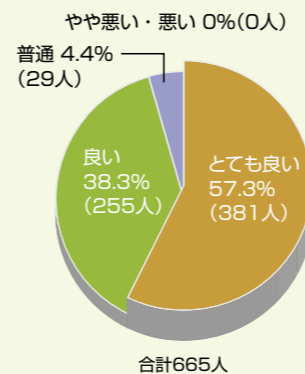
まるごと 保健センターガイド



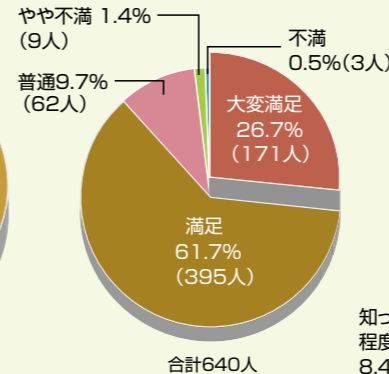
保健センター 利用者アンケートより

保健センターでは各種事業を利用している方々を対象に満足度調査を実施しています。このたび平成19年1月に実施した調査がまとめ、その中から健康づくり教室、運動コースの受講をはじめとする健康増進・健康教育部門の集計の一部をご紹介します。

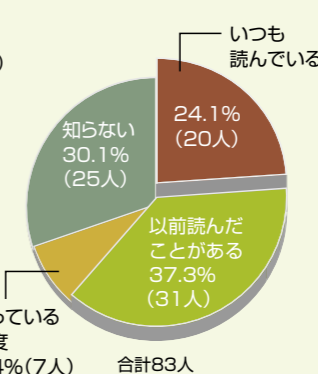
事業スタッフの対応について



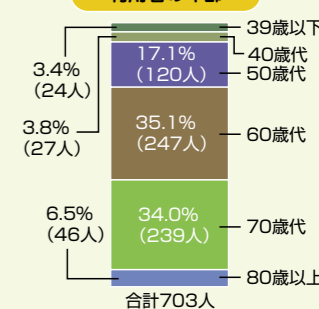
全体の印象について



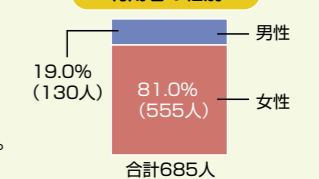
「げんき人」を知っているか
(教室・コースを除く83人)



利用者の年齢



利用者の性別



利用者の満足度はかなり高い一方で、「げんき人」については残念ながら3割の方に知られていないとの結果でした。このほか調査を行った検診・検査部門を含め、結果は今後の保健センターの運営に活かしてまいります。

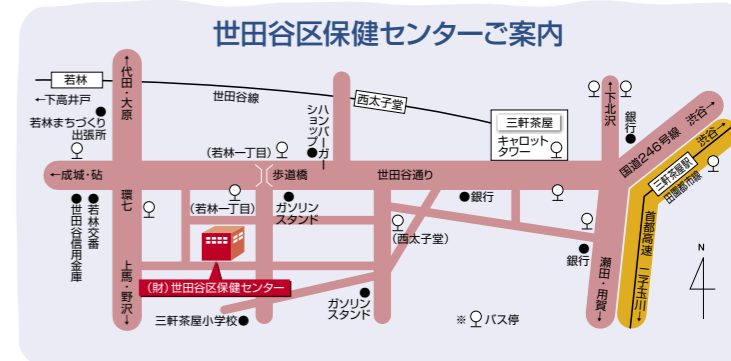
ご案内 information

●世田谷区保健センター情報誌「げんき人」は保健福祉センターや区役所など区の施設、世田谷信用金庫に置いてあります。

受けて安心、がん検診お気軽にご利用ください。
胃がん検診は、35歳以上の区民の方、大腸がん検診は、40歳以上の区民の方なら受けることができます。

**お申し込みは、まず保健センターへ
電話かハガキでお申し込みください。**

- 大腸がん検診は、ご自宅へ検査器材をお送りします。
- 胃がん検診は、予約制になっています。また、毎月1日発行の「せたがや」(区報)では施設以外で行う胃がん検診のご案内も掲載しています。



健康クロスワードクイズ

ヒント：最近はやりの…あなたは大丈夫？

①		⑩	⑪		⑬
	■		②		■
③	⑨				⑫
④			■		⑤
⑥		■	⑦		
⑧					■

〈ヨコのキーワード〉

- ① 散らかった部屋などを後始末すること。
- ② お金を借りたら〇〇が付く。
- ③ いずれとも定まらず、あいまいなこと。
- ④ 道路の表面のこと。
- ⑤ 地中に打ち込む長い棒。
- ⑥ 兄弟姉妹の娘。
- ⑦ 彼女の〇〇〇はイケメン？
- ⑧ 波状に形成した紙をさらに厚紙でサンドイッチにした、主に包装・運搬用に使われる紙。

〈タテのキーワード〉

- ① 地球から240万光年の距離にあり、北天で唯一肉眼で見ることができる銀河。
- ⑦ 車を英語で言う？
- ⑨ 江戸時代に盛行した、爪先に墨や印肉をつけた印鑑の代わり。
- ⑩ ものを借りて払う料金。
- ⑪ 高温〇〇。
- ⑫ こっそりと、ひそむこと。
- ⑬ 大和朝廷から隋へ派遣された使節。

虫食いクイズの答え (53号)

8÷4÷2=1
(7+5)÷6=2
9÷3×1=3

早期発見・早期治療で、あなたの健康を守りましょう

世田谷区保健センターでは、世田谷区が実施している「がん検診」のうち、胃・大腸・乳房・子宮の各がん検診を行っています。早期発見・早期治療を行えば、がんはもう怖い病気ではありません。ぜひ、定期的に検診を受けましょう。
(検診の種類により受診対象となる年度が限られますのでご注意ください。)

がん検診

■胃がん検診(X線撮影法)

胃の状態をチェックするため、バリウムを飲んでX線撮影をします。保健センター施設内だけでなく、検診車をういた区施設等での検診も実施しています。

- 対象** 世田谷区在住の35歳以上の方
- 申込先** (財)世田谷区保健センター
☎3410-9101 医事係

■乳がん検診(マンモグラフィ検診)

世田谷区の乳がん検診では、視触診とマンモグラフィにより総合判定を行います。保健センターでは、このうちマンモグラフィを実施。マンモグラフィ検診精度管理中央委員会の施設認定も取得しており、精度の高い検診に努めています。

- 対象** 世田谷区在住の40歳以上の女性で、年度内の誕生日で偶数年齢になる方
- 申込先** 世田谷保健所健康推進課、または区内の各総合支所健康づくり課へ

■大腸がん検診(便潜血検査)

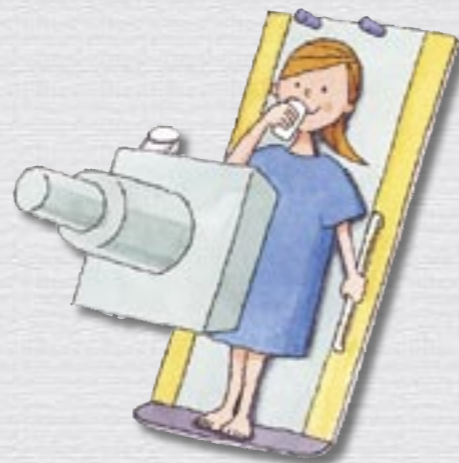
便の中に含まれる微量な血液(ヘモグロビン)を調べます。専用のスティックタイプの容器に少量の便を2回分採取し、指定施設に持参していただきます。
※お申し込み後、採取容器一式をお送りします。

- 対象** 世田谷区在住の40歳以上の方
- 申込先** (財)世田谷区保健センター
☎3410-9101 医事係

■子宮がん検診(頸部がん・体がん検診)

子宮より採取された細胞を、顕微鏡でチェックする検査。細胞の採取は各受託機関(婦人科)で行われ、保健センターで詳しく顕微鏡検査します。世田谷区保健センターは、日本臨床細胞学会の細胞診施設認定を受けています。

- 対象** 世田谷区在住の20歳以上の女性。ただし、40歳以上は年度内の誕生日で偶数年齢になる方
- 申込先** 世田谷保健所健康推進課、または区内の各総合支所健康づくり課へ



世田谷区ではこの他にも「肺がん検診」「胃がん検診(血清ペプシノゲン法)」「前立腺がん検診」を実施しています。詳しくは世田谷保健所健康推進課(☎5432-2447)までお尋ねください。

あなたにぴったりの個別アドバイスで健康生活を強力サポート

医学的な検査と生活状況の間診、体力測定、活動量、食事、メンタルチェック等により、現在の健康度をさまざまな角度からチェック!医師による総合判定に基づき、専門スタッフが栄養・運動・休養の各面から、健康づくりのための個別アドバイスを行っています。

健康度測定

■一次測定

- 尿・血液検査
- 胸部X線
- 眼底撮影
- 安静時心電図
- 呼吸機能
- 視力測定
- 問診
(活動量・食事・メンタルチェックなど)

■二次測定

- 負荷心電図
- 体力測定
- 血圧測定
- 医師による総合判定
- カウンセリング(栄養・運動・休養)

実施日 一次測定…火・水曜日の午前
二次測定…木・金曜日の午前・午後

対象 18歳以上の区民

料金 5,000円

申込先 (財)世田谷区保健センター
☎3410-9101 健康増進係



保健センターってなにをるところ? どんなことができるの?

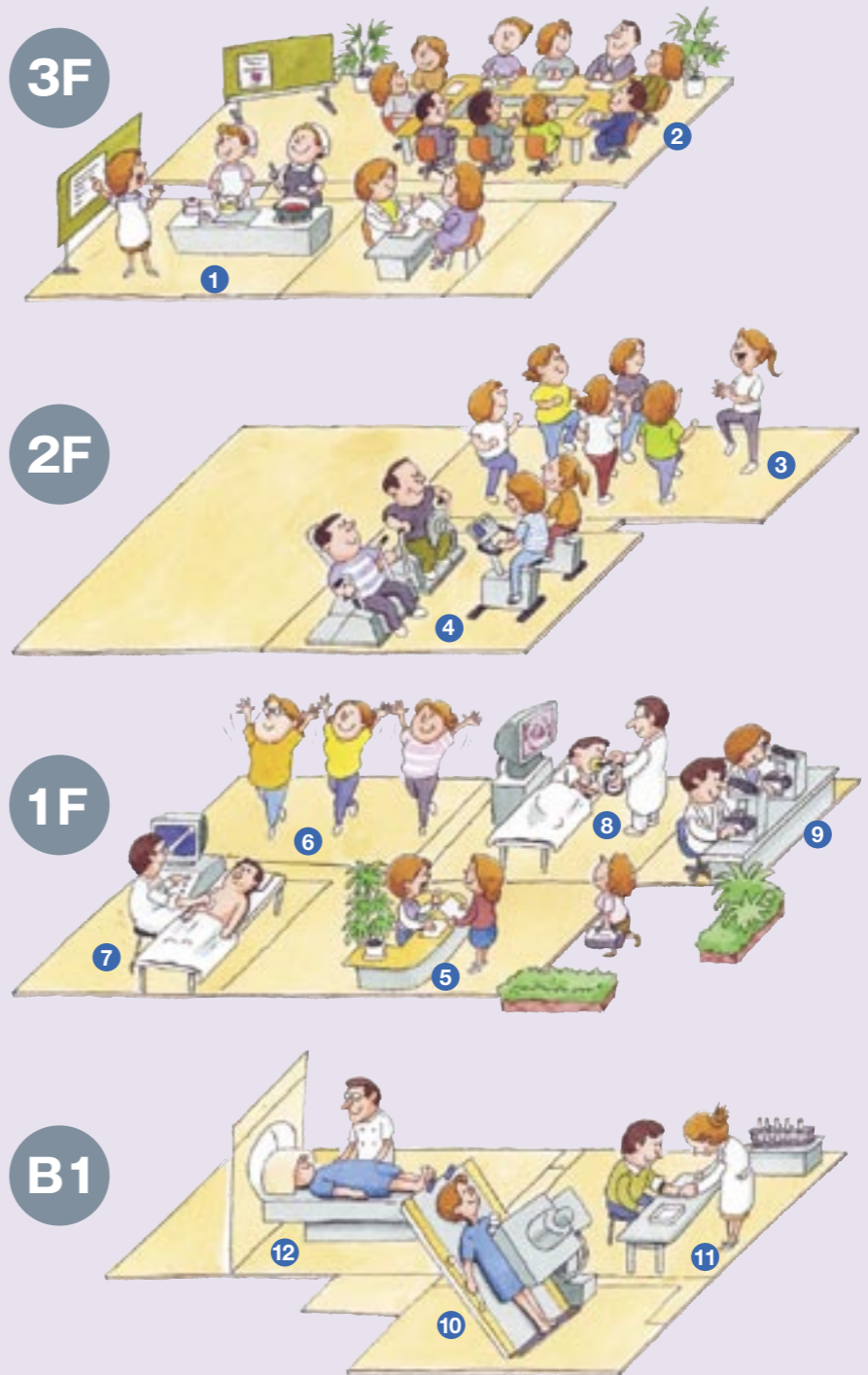
最新版!

まるごと保健センターガイド

健康情報紙「げんき人」ではこれまで、身近な健康問題をテーマに特集記事をお送りしてきました。この間、読者の皆様からお問い合わせが多かったのが、保健センターの利用方法や事業内容についてです。

そこで今号は、いつもとは少し内容を変え、世田谷区保健センターで実施している区のがん検診や測定、指導など、各種事業についてご紹介いたします。保健センターを上手に利用して、毎日の健康づくりに役立ててください。

保健センター 全フロア案内



- 1 栄養指導室**
食事を中心とした健康づくり教室を開催。調理実習のできる設備も。
- 2 大会議室**
- 3 運動指導室**
さまざまな健康づくり教室が開催されています。
- 4 マシントレーニング室**
自分に合ったペースで、無理なくトレーニング!
- 5 総合受付**
わからないことは、ここで!各種検査などの予約・問い合わせも。
- 6 健康増進室**
- 7 診察室**
- 8 内視鏡検査室**
胃や大腸の内視鏡検査を行っています。
- 9 病理検査室**
- 10 X線撮影室**
マンモグラフィの設備もあります。
- 11 健康度測定室**
あなたの健康度はどれくらい?
- 12 CT・MRI検査室**
脳の健康をチェック!

脳の健康診断はいかがですか？

脳の健康チェックは、MRI検査による画像診断で、脳や脳血管を詳しく調べるものです。脳梗塞や脳出血、くも膜下出血など、脳の疾患の危険因子を早期に発見することができ、発症や進行予防に役立てることができます。基本コースでは、血液検査や心電図など循環器系の検査も組み合わせ、脳疾患の発症に大きく関係する生活習慣病の発見・予防につなげます。

脳の健康 チェック

●MRI検査とは？

磁気共鳴画像検査のことで、強い磁気の力を利用して、体の中をさまざまな角度から詳しく撮影することができます。また、この健康チェックで用いられるMRA(磁気共鳴血管撮影)は、MRIの撮影方法のひとつで、血管内の血液の流れと血管の形状を調べることができます。



頭部MRI



頭部MRA

■Aコース(基本コース)

2日間に分けて検査を行い、脳の健康状態を詳しくチェックします(各日とも日帰り)

検査内容 1日目…血液検査、尿検査、胸部X線撮影、安静時心電図
2日目…頭部MRI、頭部MRA、頸部MRA、問診、結果説明

実施日 1日目:火曜日、2日目:土曜日

料金 50,000円

■Bコース(簡易コース)

すべてが半日で終了するコースです。

検査内容 頭部MRI、頭部MRA、
頸部MRA、問診、結果説明

実施日 土曜日

料金 38,000円

申込先 (財)世田谷区保健センター
☎3410-9101 医事係



各種精密検査を行っています。

保健センターでは、医療機関からの依頼を受け、各種精密検査等を行っています。(直接申し込むことはできません)検査結果は主治医に送ってその後の治療に役立てます。

医療検査

- 胃精密検査(胃内視鏡)
- 大腸精密検査(大腸内視鏡)
- 乳房精密検査(マンモグラフィ、乳房エコーほか)
- 子宮精密検査(コルポ診、細胞診、組織診)
- 心臓精密検査(ホルター心電図、心臓エコー)
- 一般精密検査(CT検査、MRI検査、腹部エコー)



診断書が必要な方、企業の定期健康診断に

就職・就学・実習などで診断書が必要な方に健康診断を実施しています。企業の定期健康診断も行っておりますのでご利用ください。

健康診断

検査内容

- 診察
- 胸部X線
- 視力検査
- 色覚検査
- 聴力検査(オーディオメーター)
- 血圧
- 身体計測
- 尿検査
- 血液検査(血糖・肝機能・血中脂質・貧血など)
- 安静時心電図
- 便細菌培養検査
- 呼吸機能
- 眼底検査
- B型肝炎
- C型肝炎
- 梅毒検査など

必要な検査項目を選んで検査を受けることができます。受けられる検査項目と料金については、予約時にお問い合わせください。

実施日 毎週水曜日 午前
毎週金曜日 午後

申込先 (財)世田谷区保健センター
☎3410-9101 健康増進係

簡単な検査で血管の健康をチェック!

心筋梗塞や脳卒中など、さまざまな危険な病気を引き起こす恐れのある動脈硬化。動脈の硬さや詰まり具合は、血圧や脈波の伝わる速さなどから簡単に調べることができます。動脈の健康を定期的にチェックして、動脈硬化による合併症の予防に役立ててください。検査から結果説明まで20分ほどで済みます。

動脈硬化 検査

実施日 毎週木・金曜日
午前・午後

料金 1,000円

申込先 (財)世田谷区保健センター
☎3410-9101 健康増進係



両腕・両足首の血圧や脈波から血管の状態を測定します。

「トレッドミル」で虚血性心疾患の早期発見

「トレッドミル」と呼ばれるベルトコンベアのような機械の上を歩きながら、運動中の心拍数や血圧の上がり具合、心電図の変化などを診る検査です。安静時心電図では見つけにくい、虚血性心疾患の早期発見に役立ちます。また、心拍数をもとに、その人にとって安全で効率のよい運動レベルをわかりやすくアドバイスします。生活習慣病の気になる方、これから運動を始めたいと考えている方は、ぜひ受けておきましょう。

トレッドミル 運動負荷測定

(運動負荷測定&運動処方)

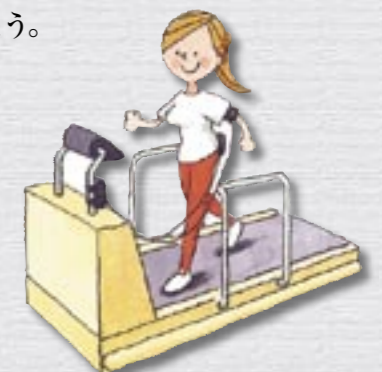
実施日 毎週火曜日午後

対象 18歳以上の区民

料金 2,000円

申込先 (財)世田谷区保健センター
☎3410-9101 健康増進係

- 健康度測定受診者で、これから運動を始めたいと思っている方
- 心疾患の疑いのある方、心電図に変化があるといわれた方の精密検査として医師に勧められた方
- 高血圧、高脂血症、糖尿病、喫煙など生活習慣病の危険因子のある方





保健センター に来ませんか?!

★が多いほど運動強度が高くなります。

平成
19
年度

下半期実施予定 健康づくり教室のご案内

開催日のおよそ2ヶ月前に区報「せたがや」で募集しています。

総合教室 ●脱!メタボリック宣言。健康づくりをこれから始めたい人のために		曜日	日時
コレステロールを減らす食事と運動の教室	コレステロールを減らすための運動や効果的なウォーキング法と、食べ方の基本を身につけましょう。	月	PM1:30～3:30 (全16回) 11/5～3/17
60日ダイエット教室	60日間で食べて動いて元気にやせる教室です。やせるための食習慣、体脂肪を燃やす運動を紹介します。	金	PM2:00～4:00 (全8回) 2/1～3/28

運動実技教室 ●ちょっと不安だけど、運動を始めたい!!という人に		曜日	日時
コアストレッチ&トレーニング教室	姿勢を維持する筋肉を刺激しプロポーション改善。しなやかに動ける身体を維持しましょう。	月	PM2:00～3:30 (全10回) 2期:10/15～12/17
初心者のための無理なく運動を楽しむ教室	保健センターで運動強度が一番低い教室です。「体力に自信がない」「ちょっと不安」などの方におすすめです。当センターの教室・コースに参加している方は参加できません。	月	AM10:00～11:30 (14回) 3期 12/3～3/31
ステップ&エアロ教室	ステップ台を使った簡単なエアロビクス。無理なくスタミナ・脚力アップ。初心者、高齢者向けに行います。	月	PM2:00～3:30 (全10回) 2期:1/21～3/31
やさしいヨガ教室	呼吸法から身体の歪みを正し、バランスの良いしなやかな身体をつくりましょう。	火	AM10:00～11:30 (全11回) 2期:10/16～12/25
燃やせ体脂肪!減らせお腹まわりエアロビクス教室	「ここ最近、急に太ったみたい」と気付いたあなたは今のうち。ムダな脂肪は燃やし、運動習慣を定着させましょう。	水	AM10:00～11:30 (全14回) 12/5～3/12
フラダンス&リラクゼーション教室	やさしい曲で楽しくフラダンスに挑戦。健康づくりワンポイントもあります。	木	AM10:00～11:30 (全10回) 1/10～3/13
元気にしっかり歩く教室	速く歩く、アップダウンを歩く、長めに歩くなど、ウォーキングの実践教室。主に野外ウォーキングが中心です。	金	AM10:00～11:30 (全10回) 10/12～12/21
初心者のやさしい太極拳教室	しなやかな動作とゆったりとした呼吸で、体力・気力の充実をはかります。	金	AM10:00～11:30 (全10回) 1/18～3/21
マシントレーニング教室 指導料 1回1,000円 (健康度測定別)	マシンを使ったトレーニングを始めたい方に。一人ひとりの体力や健康状態に応じて、「安全に」「効率よく」筋力強化。ストレッチ等も基本から習得しましょう。	月	AM10:00～12:00 (8回) 2期 12/3～2/18
65歳からのステップ台運動教室 (無料)(元氣高齢者支援事業)	脚力アップ・運動不足の解消に、自宅で実践するステップ台昇降運動を習得します。自宅で使用するステップ台を用意していただき、毎日10分、1週間に60分のステップ台運動を継続していきます。	土	PM2:00～3:30 (全7回) 2期 10/27～2/9

●足腰の不安・不調を改善して元気に生活したい人のために		曜日	日時
ひざ痛予防体操教室	日常動作の簡単な体操で、ひざの負担を軽くし、痛みを予防していきます。	火	AM10:00～11:30 (全10回) 1/22～3/25
ひざ・腰にやさしい体操教室	ひざ・腰の痛みやコリをほぐす簡単な体操と保護する筋肉をきたえながら、上手に付き合う方法を体得しましょう。	木	AM10:00～11:30 (全12回) 10/4～12/20

●「栄養」「休養」について学ぶ教室		曜日	日時
塩分が気になる方の食事の教室	この食品の塩分はどのくらい?塩分を控えるコツは?そんな疑問をお持ちの方におすすめの教室です。	月	AM10:00～11:30 (全4回) 11/19～12/10
賢く食べてやせる教室	「食べ過ぎていないのに太る」「体脂肪や血糖値が気になる」方に、効果的な食事法をアドバイスします。	月	AM10:00～11:30 (全4回) 2期:2/18～3/10
リラクゼーション教室	ついつい緊張を強いられる日常にほっとひと息入れてリラックス。心も身体もバランスを整えてなお一層の健康増進を!	火	PM1:45～3:30 (全12回) 2期:10/2～12/18
不眠からの脱出教室	「眠ろうと思っても眠れない」という経験は誰にでもあります。心地よい睡眠を得るためのアドバイスと自律訓練法を体験する教室です。	火	PM1:45～3:30 (全5回) 2/5～3/4
コレステロールを減らす食事教室	脂肪を減らしてもコレステロール値が下がらない方に、効果的な食事の方法を紹介します。	木	AM9:30～11:00 (全4回) 9/20～10/11

運動コースのご案内

ソフトエアロビクス ★★★★★ A 午前9:30～10:25 B 午前10:30～11:25

毎週 月 曜 ウォーキングを中心とした誰にでもできる、やさしいエアロビクスです。ビートのきいたリズムで、楽しくシェイプアップ。年齢を問わず参加できます。

のんびり体操 ★★ 火・金/午後1:20～2:40 木/午後3:20～4:40

毎週 火 金 / 木 曜 マイペースで安心して運動したい方にお勧めです。のんびりしたストレッチが中心で、全身をほぐします。※金曜コースには簡単なヨガが含まれます。



はつらつリズム体操 ★★★ 午後3:20～4:40

毎週 火 曜 ストレッチ体操で身体のすみずみまで伸ばし軽快なリズムで、気持ちよく、楽しく汗をかきましょう。

にこにこダイエット ★★★★★ 午前9:40～11:00

毎週 水 曜 有酸素運動・筋トレ・ストレッチで「じんわり」でも「しっかり」動きます。運動不足とストレス解消に。

ゆったりフラダンス ★★★ 午後1:20～2:40

毎週 木 曜 フラダンス教室修了者におすすめ! 覚えた曲を繰り返し楽しみながら、新しい曲にも挑戦。姿勢も良くなり、しなやかな動きが身につきます。ストレッチタイムもたっぷり。

中国式体操 ★★★ 午後3:20～4:40

毎週 金 曜 太極拳・気功教室修了者におすすめ! 簡化24式太極拳を中心に、練功18法やストレッチなどで心身の充実を図ります。

マシントレーニングコース

専用のトレーニングマシンを使用します。それぞれのペースに合わせて、全身くまなく筋力を高めましょう。エアロバイクやクライムマシンで気持ちの良い汗を流しましょう。

- ◆専用マシントレーニングルームで実施
- ◆「健康づくり教室」「運動コース」との併用可能
- ◆健康度測定受診のうえ参加

- (月)～(金)までの午前9時～午後5時 各回90分入替制 5コース
- 週2回まで。
- 初回オリエンテーション有り 指導料/1回600円(回数券利用) 回数券/5回券3,000円・11回券6,000円

健康度測定を受けましょう

保健センターでは、18歳以上の区民を対象に健康づくりを目的とした健康度測定を実施しています。医学的検査・体力測定・生活状況の問診結果と、医師による総合判定に基づき、栄養・運動・休養の個人カウンセリングを行い、受診者の今後の日常生活での改善ポイントをアドバイスしています。



●お申し込み方法とご注意

- ▶各教室・講座の募集については、区報「せたがや」「保健センターホームページ」をご覧ください。
- ▶「健康づくり教室」「運動コース」の利用にあたり健康度測定の受診が必要です。(一部不要の教室も有り)
- ▶「運動コース」はいつからでも参加できますが、予約が必要です。

- 「健康づくり教室」指導料/1回400円
- 「運動コース」指導料/1回500円
- 健康度測定料/5,000円

●教室名・日程等の変更がある場合があります。詳細については、お問い合わせください。
(財)世田谷区保健センター ☎3410-9101 健康増進係まで