

げんき人 GENKIJIN Vol. 2010 62

平成22年(2010年)
3月1日発行
(財)世田谷区保健センター
世田谷区三軒茶屋2-53-16
TEL3410-9101

最新版

保健センター まるごとガイド



運動コースのご案内

定期的運動継続のお手伝い。健康づくり教室を終了された方のフォローのために一年を通して毎週開催しています。

【運動コース】指導料 / 1回500円

※平成22年7月1日より、指導料1回400円になります。

●が多いほど運動強度が高くなります。

ソフトエアロビクスA・B

毎週 月 曜

A午前9:30~10:30 B午前10:40~11:40

しなやかな身のこなしと、シャイプアップを目指します。ビートのきいたリズムのってマイペースで楽しく汗を流しましょう。年齢を問わず参加できます。

のんびり体操

毎週 火 曜

午後1:20~2:40

マイペースで安心して運動したい方におすすめです。のんびりしたストレッチが中心で、全身をほぐします。

にこにこダイエット

毎週 火 曜

火曜/午後3:20~4:40 水曜/午前9:40~11:00

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

毎週 木 曜

午後1:20~2:40

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。姿勢もよくなり、心身ともにリフレッシュ!

のびのびヨガ

毎週 木 曜

午後3:20~4:40

身体のバランスを整えるポーズや呼吸法を無理なく繰り返し、ゆっくりと全身に良い刺激をあてます。ヨガ未経験者でも、ご自身の体力に合わせて参加できます。

中国式体操

毎週 金 曜

午後3:20~4:40

太極拳教室修了者や太極拳経験者向けです。簡化24式太極拳を中心に、呼吸体操や健康づくりのための運動を行ないます。

マシントレーニングコース

7台の筋力アップマシンを使用し、それぞれのペースに合わせ、全身くまなく筋力を高めます。また、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。

- 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 曜~ 金 曜までの

午前9:00~午後5:00

●各回90分入替制5コース

●毎回ごとの予約制

- 「初回トレーニング」にてオリエンテーション。個別処方を実施します。

指導料 / 1回600円

※平成22年7月1日より、指導料1回400円になります。

30歳からの マシントレーニングコース

第2・4 土 曜

午前コース ●午前9:00~12:00

(受付時間 午前9:00~11:00)

午後コース ●午後1:30~4:30

(受付時間 午後1:30~3:30)

- 料金 / 1回につき400円

●定員 / 26名

※予約制。定員に達しない場合は当日利用可。午前コースか午後コースのどちらかを選択して登録。

- 対象 / 30歳からの教室(P5参照)を終了された方

お申し込み方法とご注意

コース利用の場合、事前に保健センター健康度測定の受診が必要となります。

- 一次測定日から1年間有効です。
- ご利用には予約が必要です。

お問い合わせは

(財)世田谷区保健センター ☎3410-9101 健康増進係まで
ホームページ <http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp>

これ、なあんだ? 保健センター まるごと写真クイズ

ちょっと見慣れない「???」なもの。何だかわかりますか?すべて保健センターで実際に使われている、健康づくりにとても役立つものですよ! 答えはP3。



お申込み・お問い合わせ先

(財)世田谷区保健センター ☎3410-9101

〒154-0024 世田谷区三軒茶屋2-53-16

ホームページ <http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp>

デザイン・編集協力 (株)アルファ・デザイン

がん検診



今年も受けよう！今年こそ受けよう！ ホームページからも申し込める 世田谷区の「がん検診」

世田谷区保健センターでは、胃・大腸・乳房・子宮の4つのがん検診を行っています。胃がん・大腸がん検診については、保健センターのホームページからお申し込みいただけます。



胃がん検診(X線撮影法)

造影剤(バリウム)を飲み、X線撮影で胃の状態を調べます。保健センター施設内だけでなく、検診車による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
●ホームページからも申し込みができます
<http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/>

大腸がん検診(便潜血検査)

目には見えない血液成分が便に混じっていないかを調べます。自宅で少量の便を採取し、指定施設に持参していただきます(郵送はできません)。お申し込み受付後、専用採取容器をお送りします。

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
●ホームページからも申し込みができます
<http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/>

提出受付施設 保健センター・各総合支所「健康づくり課」・胃がん検診車(検診時間内)

乳がん検診(マンモグラフィ検診)

乳がん検診は、視触診とマンモグラフィの検診により総合判定を行います。マンモグラフィを実施している保健センターでは、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、または各総合支所「健康づくり課」へ

子宮がん検診

若年層の発症が増えている子宮がん。検診は、まず各受託医療機関(婦人科)で子宮から細胞を採取し、保健センターで顕微鏡検査を行います。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。

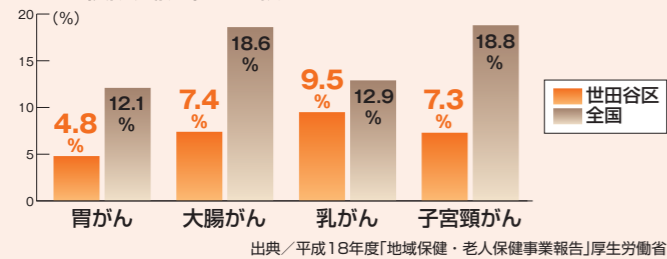
対象 世田谷区在住の20歳以上の女性。ただし、40歳以上は年度内の誕生日で偶数年齢になる方

申込先 世田谷保健所健康推進課、または各総合支所「健康づくり課」へ

※世田谷区ではこのほか、「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」「口腔がん啓発・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)にお問い合わせください。

全国平均よりぐんと低い 世田谷区民の「がん検診」受診率

●がん検診受診率の比較



がんの発症数は、年々増加傾向にあります。しかし、自覚症状のないごく早期に発見し、適切な治療を行えば、多くの場合しっかり治すことができます。例えば、早期の胃がんでは、治癒率は90%以上といわれています。

がんの早期発見には、「自覚症状のない状態で」、「定期的に」、「検診を受ける」ことが何より大切です。ところが意外なことに、健康意識が高いといわれる世田谷区民の皆さんの「がん検診受診率」は、全国平均を大きく下回っているのです。

健康なときこそ、受けておきたいがん検診。今年から、習慣にしてはいかがでしょうか？ あなたの健康と安心のために、保健センターの「がん検診」を上手に活用してください！

フロア案内

- 3F** ● 栄養指導室
栄養面からの健康づくりを考えた、さまざまな教室を開催。
- 大会議室
広いスペースは、エアロビ教室等にも利用されています。



- 2F** ● 運動指導室
身体を動かして、ヘルスアップ&リフレッシュ！
- マシントレーニング室
各種トレーニング機器が揃っています。運動指導員のアドバイスのもと、無理なくトレーニング！



- 1F** ● 総合受付
わからないことはココで！ 検診・教室・コースのお問い合わせご予約も。
- 健康増進室
 - 診察室
 - 内視鏡検査室
 - 病理検査室



- B1** ● X線撮影室
マンモグラフィの設備もあります。
- 健康度測定室
健康度測定については3ページへ
- CT・MRI検査室
各種精密検査を行っています。脳の健康チェックについては4ページへ



「保健センターってどんなところ?」「なにができるの?」「どうすれば利用できるの?」—そんな皆様の声にお応えして、今号の「げんき人」では保健センターの事業内容・利用方法を徹底ガイド!がん検診や健康診断、ダンスやトレーニングなどの運動教室、健康的な食生活のための栄養教室など、気軽にご利用いただける施設なんです。身近な健康づくりの場として、ぜひ保健センターを活用してくださいね!

最新版 保健センター まるごとガイド



MAP



健康診断



健康診断・各種検査も保健センターで！ 毎週実施しています

就職・進学等で診断書が必要な方に、健康診断を行っています。一般的な検査項目の他にもオプションとして様々な検査を追加することができます。企業を対象とした定期健康診断もっておりますので、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

料金 予約時にお問い合わせください
(検査項目により異なります)

申込先 (財)世田谷区保健センター
☎3410-9101
健康増進係

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
- ★ 麻疹・風疹抗体検査など
- ★ B型肝炎
- ★ C型肝炎
- ★ 麻薬・覚せい剤検査



動脈硬化検査

合併症が怖い動脈硬化 あなたの血管年齢は??

心筋梗塞や脳卒中など、危険な病気の引き金となる動脈硬化。両腕・両足首の血圧や脈波の伝わる速さなどから動脈の硬さ・詰まり具合を調べ、動脈の健康状態をチェックします。検査から結果説明まで20分ほどで終わる簡単な検査です。

実施日 毎週木・金曜日 **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
午前・午後

体成分分析測定



バランスの取れた身体づくりのために

体の構成成分(体水分・たんぱく質・ミネラル・体脂肪)を測定することで、**内臓脂肪**や**筋肉量**、**全身の筋肉バランス**がわかります。自分の身体の弱点や強い部分を知ること、より効果的な運動メニューを立てることができます。

実施日 毎週木曜日 午前・午後
毎週金曜日 午前 **料金** 500円 **申込先** (財)世田谷区保健センター ☎3410-9101 健康増進係

脳の健康チェック



脳の状態を画像検査で詳しくチェック 生活習慣病の早期発見にも！

MRI検査で脳や脳血管を詳しく調べ、脳梗塞など脳の疾患を早期発見することができます。基本コースでは、血液検査や動脈硬化検査、心電図など各種検査も行いますので、全身の健康状態から生活習慣病の早期発見・予防に役立ちます。

申込先 (財)世田谷区保健センター
☎3410-9101
医事係

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(各日も日帰り)

検査内容 1日目…頸部血管超音波検査、血液検査、動脈硬化検査、安静時心電図、尿検査、胸部X線撮影
2日目…頭部MRI、頭部MRA、問診、診察、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) 検査～結果説明まで1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、診察、結果説明

実施日 土曜日

料金 38,000円

健康度測定



負荷心電図や呼吸機能、体力テストも含めた丁寧なメディカルチェックと個別アドバイスで健康生活をサポート

各種の医学的検査に、体力測定、日常生活のカウンセリングを組み合わせ、あなたの健康をさまざまな角度からチェック&サポート。医師による総合判定に基づき、栄養・運動・休養の各面から個別アドバイスを行っています。保健センターで開催される各健康づくり教室・運動コースに参加される方は、原則として「健康度測定」の受診が必要です(一部受診不要の教室もあります)。

実施日 一次測定
火・水曜日の午前
二次測定
木曜日の午前・午後
金曜日の午前

対象 18歳以上の区民

料金 5,000円

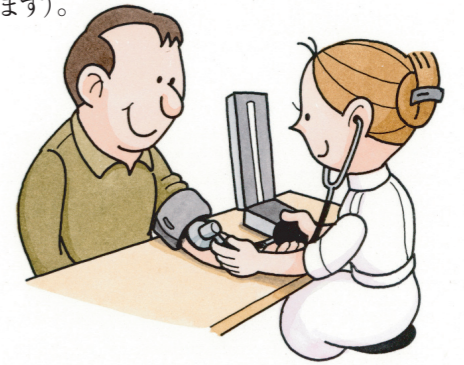
申込先 (財)世田谷区保健センター
☎3410-9101
健康増進係

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(生活・ストレス)



トレッドミル運動負荷測定

(運動負荷測定&運動処方)

虚血性心疾患の早期発見と効果的な運動習慣づくりに

ベルトコンベア状の測定機器(トレッドミル)の上を歩くことで、運動中の心拍数や血圧、心電図の変化などを調べます。安静時心電図では判断しにくい、虚血性心疾患の早期発見に役立ちます。また、測定結果をもとに、安全で効率のよい運動メニューをアドバイスします。

実施日 毎週火曜日午後

対象 ・1年以内に健康度測定を受診された方
・医師による紹介のある方

料金 2,000円

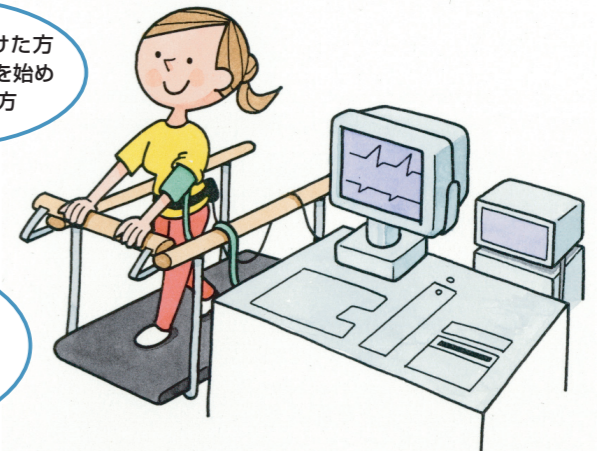
申込先 (財)世田谷区保健センター
☎3410-9101
健康増進係

たとえば
こんな方に

健康度測定を受けた方で、これから運動を始めたいと思っている方

心疾患の疑い・心電図に変化がある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
※ただし健康度測定受診後



その他、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による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)。検査結果は依頼された医療機関に送り、その後の治療に役立ちます。

- 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、組織診、細胞診)
- 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)

裏表紙の保健センターまるごと写真クイズのこたえ

A1 マンモグラフィー撮影装置

乳がん検診や乳房精密検査などで使用される機械です。

A2 体成分分析装置(In Body) P4参照

裸足で乗って、ハンドルを握るだけ。体重計感覚で簡単に測定できますよ。

A3 食教育システム(SATシステム)

1Cタグが内蔵されたフードモデル(食品の精巧な模型)を載せると、栄養バランスやエネルギー量などをパソコンが瞬時に計算! 120種類以上のフードモデルで、楽しくわかりやすく栄養について学べます。区内のイベント等にも登場予定です。

健康づくり教室のご案内

各教室・講座の募集及び詳細につきましては、区報掲載と同時にホームページ上で更新いたします。

「心とからだの健康づくり」のために

アロマテラピーや自律訓練法の体験、ポジティブ思考になるコツ、ストレス解消やリラックス法、心地よい眠りの話、家庭で出来る健康管理の方法、ヨーガ、簡単な体操、など教室のテーマにより内容は様々です。疲れを溜めずにすっきり過ごしましょう！

70歳からの楽しい食事と元気生活術♥

4月20日～5月25日●火曜●午後1:30～3:00●5回
区報掲載日:3月15日

元気生活術教室 ストレス解消編♥

6月15日～7月13日●火曜●午後1:30～3:00●5回
区報掲載日:5月15日

疲れをためない元気生活術♥

9月7日～10月5日●火曜●午後1:30～3:00●5回
区報掲載日:8月1日

元気生活術教室 45歳からの女性編♥

11月16日～12月21日●火曜●午後1:30～3:00●5回
区報掲載日:10月15日

70歳からの元気生活術♥

1月18日～2月15日●火曜●午後1:30～3:00●5回
区報掲載日:12月15日

生活習慣病を予防したい・健康的にやせたい人のために

ファイティングでダイエット教室 I期

4月5日～7月26日●月曜●午前9:50～11:40●15回
区報掲載日:2月1日

ファイティングでダイエット教室 II期

9月6日～12月20日●月曜●午前9:50～11:40●14回
区報掲載日:7月15日

ファイティングでダイエット教室 III期

1月17日～3月28日●月曜●午前9:50～11:40●10回
区報掲載日:11月15日

メタボ解消!糖尿病予防・改善教室

4月19日～7月12日／10月18日／10月25日
●月曜●午後1:30～3:30●14回 区報掲載日:2月15日

夏に向けてキレイにやせる教室

5月12日～8月25日●水曜●午後1:30～3:30●16回
区報掲載日:3月1日

足腰の不安を改善して元気に生活したい人のために

ひざ痛や腰痛の予防改善を目的として、関節や筋肉の働きを整える体操やケアの方法を身につけます。足腰を強くする運動も行います。

足腰を丈夫にする教室 I期

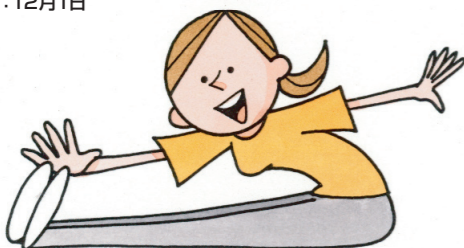
7月6日～9月7日●火曜●午前9:45～11:15●10回
区報掲載日:5月1日

足腰を丈夫にする教室 II期

9月14日～11月16日●火曜●午前9:45～11:15●10回
区報掲載日:7月15日

ひざと腰が元気になるバランス体操

2月9日～3月30日●水曜●午後2:00～3:30●8回
区報掲載日:12月1日



心と身体を癒すヨーガ教室 I期

5月14日～7月30日●金曜●午前10:00～11:30●12回
区報掲載日:3月15日

心と身体を癒すヨーガ教室 II期

8月20日～11月5日●金曜●午前10:00～11:30●12回
区報掲載日:6月15日

心と身体を癒すヨーガ教室 III期

11月19日～2月18日●金曜●午前10:00～11:30●12回
区報掲載日:9月15日

心と身体を癒す気功教室

6月11日～8月13日●金曜●午後2:00～3:30●10回
区報掲載日:4月1日

♥=健康度測定の受診不要

目的をしっかりと見据え、管理栄養士・看護師・運動指導員のフォローを受けながら、健康な生活を送れる身体づくりをしましょう!目からウロコの健康情報が盛りだくさんです。

体重コントロール教室

7月26日～9月13日●月曜●午後1:30～3:30●8回
区報掲載日:6月1日

知って得する動脈硬化予防術

9月8日～2月23日●隔週水曜●午後1:30～3:30●12回
区報掲載日:7月1日

65歳からのスッキリ引き締め教室

11月1日～3月7日●第1・3月曜●午後1:30～3:30●8回
区報掲載日:9月15日

65歳からの脚腰鍛えて骨丈夫に

11月8日～3月14日●第2・4月曜●午後1:30～3:30●8回
区報掲載日:9月15日

おいしく賢い食べ方を知ってより元気に、より美しくなりたい人のために

基本の食べ方を具体的にアドバイスします。適量を理解して、自分や家族の食事を見直すきっかけづくりにしましょう。(調理実習は行いません) 健康度測定の受診不要

体脂肪を減らす食事 I期

6月8日～6月29日●火曜●午後2:00～3:30●4回
区報掲載日:4月15日

体脂肪を減らす食事 II期

9月7日～9月28日●火曜●午後2:00～3:30●4回
区報掲載日:8月1日

コレステロールを減らす食事 I期

7月20日～8月10日●火曜●午後2:00～3:30●4回
区報掲載日:6月15日

コレステロールを減らす食事 II期

11月19日～12月10日●金曜●午後2:00～3:30●4回
区報掲載日:10月15日

コレステロールを減らす食事 III期

2月22日～3月15日●火曜●午後2:00～3:30●4回
区報掲載日:1月1日

手軽に健康づくりを体験してみたい人のために

姿勢よく歩くポールウォーキング

5/12、5/26、6/9、6/23●水曜●午後2:00～3:30●4回
区報掲載日:4月1日 【受講料】9,500円(ポール購入代金を含む)

フラダンス体験講座

7/14、7/21、8/4、8/11●水曜●午後2:00～3:30●4回
区報掲載日:7月1日

楽しく・無理なく!これから運動を始めたい人・運動習慣を身につけたい人のために

春のさわやか野外ウォーキング教室

4月2日～6月4日●金曜●午後2:00～3:30●10回
区報掲載日:2月1日

ストレッチ&フラダンス I期

4月6日～7月13日●火曜●午前10:00～11:30●14回
区報掲載日:2月1日

ストレッチ&フラダンス II期

8月3日～11月2日●火曜●午前10:00～11:30●14回
区報掲載日:6月1日

ストレッチ&フラダンス III期

12月7日～3月22日●火曜●午前10:00～11:30●14回
区報掲載日:10月1日

コアトレ&燃焼サーキット教室 I期

4月14日～6月23日●水曜●午前10:00～11:30●10回
区報掲載日:2月15日

コアトレ&燃焼サーキット教室 II期

10月13日～12月22日●水曜●午前10:00～11:30●10回
区報掲載日:8月15日

めざせ!「理想のカラダ」

働き盛りの30～50歳代向けに、生活習慣病予防・メタボ予防・体力アップ・リフレッシュしてもらうための教室です。

- 健康度測定の受診不要
- 指導致料無料
- 平日夜間と第2・4土曜に10講座を実施

国の健康プラン中間報告では30～50歳代の健康状況が以前よりも悪化しているという報告がなされました。本事業は、この報告を受け、「壮年期世代の健康づくり支援」特別企画として開催する事業です。

平日 夜間

30歳からの減量ファイティング

5月13日～6月24日●木曜●午後6:30～8:00●7回
区報掲載日:4月15日

30歳からの脂肪燃焼サーキット

6月30日～8月11日●水曜●午後6:30～8:00●7回
区報掲載日:5月15日

30歳からの心と身体を癒しヨーガ

9月30日～11月11日●木曜●午後6:30～8:00●7回
区報掲載日:8月15日

30歳からのメタボ解消燃焼エアロ

2月2日～3月16日●水曜●午後6:30～8:00●7回
区報掲載日:1月1日

土曜日 第2・4

30歳からの心と身体を癒しヨーガ

4月10日～7月10日●土曜●午前10:00～11:30●7回
区報掲載日:3月1日

30歳からのメタボ解消燃焼エアロ

4月10日～7月10日●土曜●午後2:00～3:30●7回
区報掲載日:3月1日

30歳からの脂肪燃焼サーキット

8月28日～11月27日●土曜●午前10:00～11:30●7回
区報掲載日:7月1日

30歳からの初心者スロージョグ

8月28日～11月27日●土曜●午後2:00～3:30●7回
区報掲載日:7月1日

30歳からの減量ファイティング

12月11日～3月12日●土曜●午前10:00～11:30●7回
区報掲載日:11月1日

30歳からのメタボ解消フラダンス

12月11日～3月12日●土曜●午後2:00～3:30●7回
区報掲載日:11月1日

無料体験と相談ができます 30～50歳代向けに平日の教室・コースの体験・相談をご用意しました。詳細はお問い合わせください。

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』指導料／1回400円
- 『健康づくり教室』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)
- 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。(財)世田谷区保健センター ☎3410-9101
健康増進係まで

ホームページ
http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp