

特別号 Vol.64 平成22年(2010年) 10月1日発行

げんき人 GENKIJIN

- 2面 ■保健センターはあなたの健康を応援します！ ■ひと味違います 健康度測定
- 3面 ■がん検診Q&A ■健康づくり教室
- 4面 ■検診・教室などのご案内

(財)世田谷区保健センター 世田谷区三軒茶屋2-53-16 ☎3410-9101(代表) <http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/>



がん検診で、早期発見。

最新の調査では、がん検診でがん^(※1)が見つかった方の5年相対生存率は、約90%以上となっています。

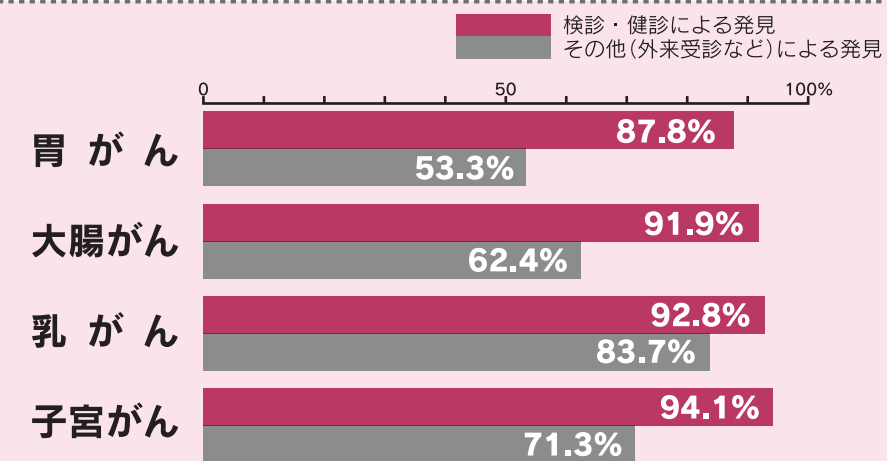
定期的ながん検診を受けることが何よりも大切です。

胃がんの場合、がん検診で見つかった進行がんの43.2%は自覚症状がなかったという調査結果^(※2)があります。自覚症状が何もなくても、定期的ながん検診を受けましょう。

5年相対生存率とは：がんと診断された人のうち5年後に生存している人の割合が、日本人全体で5年後に生存している人の割合に比べて、どのくらい低いか表したものです。

(※1) 胃がん、大腸がん、乳がん、子宮がん
(※2) 「早期胃癌の発見経路(早期胃癌検診協会 佐田 博)」より

がんの発見経緯別5年相対生存率



「がんの統計'05(財)がん研究振興財団」より
※1993~96年診断患者。6登録(宮城・山形・新潟・福井・大阪・長崎) 集計結果

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

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。お申し込み受付後、専用器材をお送りします。

対象 世田谷区在住の40歳以上の方
申込 いずれも4ページをご覧ください。

※がん検診の対象年齢は平成22年4月1日から平成23年3月31日の間に迎える年齢です。(平成23年3月31日現在の年齢)

乳がん検診・子宮がん検診の申込先

所管名	所在地	電話番号	FAX番号
世田谷総合支所 健康づくり課	世田谷4-22-33	5432-2893	5432-3074
北沢総合支所 健康づくり課	松原6-3-5	3323-1731	3323-1738
玉川総合支所 健康づくり課	等々力3-4-1	3702-1948	3702-1520
砧総合支所 健康づくり課	成城6-2-1	3483-3161	3483-3167
烏山総合支所 健康づくり課	南烏山6-22-14	3308-8228	3308-3036

心とからだを元気にパワーアップ

対象/区内在住者(初めての方優先)

A 65歳からはつつつ体操教室

『これから運動を始めたい』『楽しく継続して運動をしたい』『どういった運動をしたら良いかわからない』という方におススメです。
11月30日~平成23年2月15日(全10回)の毎週火曜日
午前9時45分~11時15分 指導料/1回400円。

B ストレッチ&フラダンス教室

初心者向のフラを3曲マスターします。毎回骨盤まわりのインナーマッスルを鍛える体操やストレッチをします。ハワイアンの曲に癒されながら、お腹まわりと太ももをスッキリさせましょう。
12月7日~平成23年3月22日(全14回)の毎週火曜日
午前10時~11時30分 指導料/1回400円。

※いずれも教室開始前に健康度測定(5,000円)を実施します。
申し込み: 10月7日(必着)までに、電話、ハガキ(①教室名②氏名(ふりがな)③性別④生年月日⑤住所⑥電話番号を明記)またはホームページ「健康増進コーナー」から保健センター健康増進係へ 抽選各50人。

症状がなくても定期検診を

11月の胃がん検診(X線撮影法)予定

実施日	会場
5日(金)、9日(火)、11日(木)、18日(木)、22日(月)、24日(水)、27日(土)	保健センター(三軒茶屋2-53-16)
9日(火)、15日(月)	世田谷総合支所健康づくり課分室(若林4-22-12 世田谷都税事務所内)
12日(金)、26日(金)	総合福祉センター(松原6-41-7)
29日(月)	玉川総合支所分庁舎(旧玉川保健所/等々力4-19-18)
1日(月)、11日(木)、19日(金)、24日(水)	玉川医師会館(中町2-25-18)
2日(火)、8日(月)、17日(水)、25日(木)	砧総合支所(成城6-2-1)
10日(水)、15日(月)、16日(火)、26日(金)	烏山区センター(南烏山6-2-19)

いずれも午前9時~正午 対象/35歳以上の区内在住者(1年以内の受診者、胃・十二指腸を切除または治療・観察中の方、妊婦、心筋梗塞・狭心症と診断された方、心臓病・不整脈で服薬・治療中の方、ペースメーカーを使用の方、バリウムを飲んだ後アレルギー症状を起こしたことのある方を除く)

2 大腸がん検診(便潜血検査)

自宅専用器材に便を採って指定施設に持参
対象/40歳以上の区内在住者

申し込み: 11月とも10月14日(必着)までに、ハガキ(①希望検診名と②は検診日・会場(第2希望まで)③住所④氏名(ふりがな)⑤電話番号⑥生年月日⑦性別を明記)で保健センター医事係へ 抽選各日35~40人 同時希望は同じハガキに連記可。ホームページ「検診・健診コーナー」からも申し込み可(10月10日まで)。

※保健センター会場では、上記の日程以外に月~金まで、ほぼ毎日胃がん検診を行っており、電話でお申し込みいただけます。
☎3410-9101 医事係までお申し込みください。

保健センターまつり

「あなたの元気、家族の元気、みんなの元気、応援します!」

日時 10月31日(日) 午前9時30分~午後3時30分

会場 世田谷区保健センター施設内(野外イベントは現地集合)



発表会 保健センターを利用されている方々の発表会
フラダンスや太極拳他、8グループを予定

- 健康チェック
体力測定・筋肉バランス・内臓脂肪レベル・食事バランス
- 体験 体験講習会(各約30分) 15分前より受付開始
- ① 食と動でメタボ撃退.....午前10時~
 - ② リズム体操.....午前10時45分~
 - ③ アロマ&ヨガ.....午前11時25分~
 - ④ フラダンス.....午後0時05分~
 - ⑤ ステップ台でロコモ予防.....午後0時45分~
 - ⑥ ファイティング&エアロ.....午後1時35分~
 - ⑦ 気功&自律訓練法.....午後2時15分~
 - ⑧ 太極拳.....午後3時~
- マシントレーニング
脚力や腹筋力などを高める筋力アップマシン

事前の申し込み不要!!

※イベントの内容によっては人数制限があります。
※車での来場はご遠慮ください。
※詳しくは、世田谷区保健センターホームページをご覧ください。

参加者にはオリジナルグッズをプレゼント(数に限りがあります)



いろいろなことをやっているんだね。こんな施設があることを知らなかった! 保健センターに来ると、いろいろな情報がわかるね。

野外イベント ウォークラリー 受付時間午前9時30分~10時30分
小田急線豪徳寺駅改札前より随時スタート
地図を見ながらセンターへ向かいます。途中で健康クイズや公園の健康遊具の紹介があります。約4.5km(90分コース)

展示 地域の健康づくり情報、地域で健康づくり活動をしている団体の紹介
食品サンプルやパネルを使った、食情報

見学 医療機器紹介ツアー(約45分) 15分前より受付開始
①午前10時~ ②11時~ ③午後1時~ ④2時~ ⑤3時~
頸動脈脈波測定見学(約30分)
①午前10時~ ②11時~ ③午後1時~ ④2時~ ⑤3時~

ハーブティー等の無料サービスがあります。是非お試しください!
ドリンク休憩コーナー

総合福祉センターからのお知らせ
高次脳機能障害をご存じですか?
「高次脳機能障害」という言葉を聞いたことがありますか? 「高次脳機能障害」は、誰にでも起こり得る交通事故や脳出血などにより、脳に傷がついたことが原因で起こります。「新しいことが覚えられない、言葉が出にくい、意欲がわかない、怒りっぽくなった、集中力が落ちた」などの症状が出る障害です。この障害は外見上では障害があることが分かりづらいことから、周囲の人からの理解が得られにくく、本人や家族の負担が大きくなっていることがあります。このような症状でお困りの方は、ぜひ一度、総合福祉センターにご相談ください。
お問合せ 総合福祉センター 成人係 ☎5376-3414

ごあいさつ

財団法人世田谷区保健センターは、世田谷区から選定されて、世田谷区立保健センターの指定管理者としての業務に邁進し、区民の健康を守るため職員一体となって取り組んできました。また、区との協定に基づき、がん検診事業、健康増進事業等の委託事業、さらに法人の自主事業である各種検査事業、健康教育事業等の伸長も回り、運営の効率化・財務の改善にも努力して参りました。

一方、公益法人制度改革による公益財団法人への移行については、区と連携をとり

ながら、東京都と協議を行い、平成22年度内の認定・移行を目的に着実に準備を進めております。今後は、当法人の34年の長きにわたり蓄積された信頼と技術をもとに、一層公益性の高い、地域性豊かで、先駆性のある公益財団法人を目指していく所存です。
心とからだの健康がますます大切になる時代です。「げんき人(特別号)64号」を広く配布させていただきます、区民の皆様のお手元にお届けいたします。

平成22年10月 理事長 亀田 都

(財)世田谷区保健センター



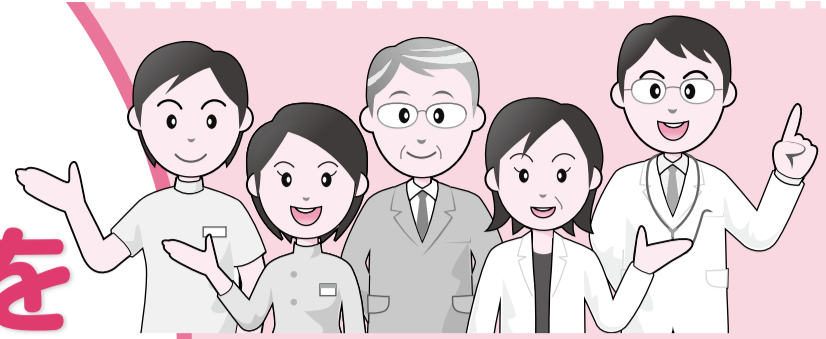
☎3410-9101(代表)
〒154-0024 三軒茶屋 2-53-16
<http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/>

交通のご案内

- 東急東横線 三軒茶屋駅下車 徒歩12分
- 東急世田谷線 西太子堂駅下車 徒歩7分
- 若林一丁目バス停から 徒歩2分 渋21 渋22 渋24 渋26 渋05上り
- 若林交番バス停から 徒歩4分 反11 宿91 森91
- 西太子堂バス停から 徒歩5分 渋05下り



世田谷区保健センターは 多様なメニューで あなたの健康を 応援します！



保健センターは、がん検診をはじめ、いろいろな検査・測定や健康づくり教室などを行い、区民の皆様の健康の保持増進を目指して活動しています。また、地域の医師会や歯科医師会、薬剤師会の方々との連携による協働事業も行っています。

がん検診

がんは早期発見・早期治療が最も重要です。がん検診を積極的にご利用ください。

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します。

健康づくり教室

心、食、運動の専門スタッフが楽しくわかりやすいさまざまな教室をご用意しています。

脳の健康チェック

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。

精密検査

医療機関からの依頼を受け、MRI、CT、内視鏡、超音波など、各種精密検査等を保険診療で行っています。
※かかりつけ医または医療機関にご相談ください。

医師会、歯科医師会、薬剤師会との協働事業

- 区民のための健康教室（世田谷区医師会）
日時：10月20日（水）午後1時30分～3時
会場：世田谷区保健センター
- 区民のための歯科講演会（世田谷区歯科医師会・歯っぴいフェスタ世田谷 玉川歯科医師会）
日時：10月23日（土）午前11時～午後3時
会場：三軒茶屋キャロットタワー くりっく4階・5階
- くすりと健康のつどい（世田谷区薬剤師会）
日時：10月16日（土）、17日（日）
午前10時～午後4時（せたがや未来博内で実施）
会場：世田谷区民会館

ひと味違います！ 健康度測定

さまざまな角度からきめ細かいチェックで、心とからだの健康状態がわかります。測定結果を基に個別カウンセリングで健康生活のサポートを行っています。さらに、一人ではなかなか実践できない方のために健康づくり教室・コースをご用意して皆様の健康づくりのお手伝いをします。

呼吸機能測定

肺が一度に取り込める空気量、一秒間にはき出せる量を測定。肺や気管支の機能を調べます。

体力測定

筋力・敏捷性・柔軟性・持久力・バランスを測定します。

負荷心電図

2段の階段を昇降し、心臓に負担がかかったときの心電図の変化をチェックします。

一次測定

- 尿・血液検査
- 胸部X線
- 眼底撮影
- 安静時心電図
- 呼吸機能測定
- 視力測定
- 問診

活動量・食事・メンタルチェックなど

三次測定

- 負荷心電図
- 体力測定
- 血圧測定
- 医師による総合判定

●個別カウンセリング

管理栄養士

- 食生活改善ポイント
- 実物、模型、イラストなどでおすすめ量を提示
- あなたに合った食べ方

運動指導員

- からだ引き締め法
- 腰痛、膝痛予防改善
- 体力に合った運動

保健師・看護師

- リラックス法
- ストレス解消法
- 健康管理

体験者の声

健康度測定は妻の勧めで受けたのがきっかけで、今年で8回目になります。保健センターは静かで落ち着いた雰囲気職員の方や先生方の対応も良く、気持ちよく測定できるところが気に入っています。二次測定は当日に測定結果が出て、それに基づいたカウンセリングが受けられます。今回も「バランスのとれた体力を持っている」という評価が出てうれしいですね。マンコース等いくつかの教室にも参加していますが、体力維持のために今後もずっと続けていきたいと思っています。皆さんにもぜひお勧めしたいですね。

石川 寛次さん

がん検診 Q&A

Q がん検診の目的は？

がんは、初期のうちにはほとんど自覚症状がないので、早期に発見するためには定期的に検診を受けることがなにより重要です。一般に進行がんの治療後は、治療の副作用や再発への不安や動揺、また、金銭面での負担増などで、総合的にQOL（生活の質）が低下するといわれています。早期発見・早期治療であれば治療も軽く、身体的負担、経済的負担も少なくて済みます。がん検診の目的は、がんによる死亡率を減らすことだけでなく、治療後のQOLを低下させないようにすることもあるのです。

Q 若いうちにがんになる人は少ないのでは？

子宮頸がんのように20～30歳代の若い人に増えているがんもあります。また、乳がんも一番多いのは40歳代後半です。若いからと油断せずに検診を受けることが大切です。

Q 検診を受けて、もしも「がん」が見つかったら怖いのですが。

よく「検診でがんが見つかるのが怖い」という話を聞きます。ほとんどのがんは、早期に発見し早期に治療すれば、治る病気になっています。怖がらずに定期的に検診を受けましょう。

胃がん検診

Q バリウムや発泡剤は、なぜ飲まなければならないのですか？

X線検査では、胃壁の状態はバリウムを使用しないと画像に写し出すことができません。また、バリウムの前に飲む発泡剤は、炭酸ガスで胃を膨らませて胃壁の状態を細かく観察するためのものです。最近のバリウムは以前に比べて改良され飲む量も減りドロドロ感も少なくなって飲みやすくなりました。

検査

胃X線撮影装置を使い、発泡剤とバリウムを飲んで行う検査です。撮影時間は5分程度です。



乳がん検診

Q 自己触診を毎月行っています。特に問題ないので検診を受けなくていいですか？

自己触診を行うことも大切ですが、それだけでは足りません。自己触診に加え、定期的な検診を受けることも必要です。

Q 乳がんが増えているというのは本当ですか？

最新の国の調査によると女性の16人に1人が乳がんにかかると言われていています。年齢別にみると、40歳から50歳代の乳がんが大幅に増えています。定期的に検診を受けて、より小さい段階で見つけて治療することが大切です。

検査

指定の医療機関で視触診とマンモグラフィ検査を受けていただきます。保健センターではマンモグラフィを行っています。



大腸がん検診

Q 便潜血検査でがんがわかりますか？

がんそのものを見つけるのではなく、消化管から目に見えない出血がないかどうかを調べる検査です。受診者のうち約6～7%の方が陽性となり、出血の原因を調べるために精密検査が必要です。

Q 最近便に血が混じっています。検診を受けたほうがいいですか？

大腸がん検診では、出血の原因を特定することはできません。目に見える出血があるのなら医療機関を受診して肛門や大腸に病気がないか調べてもらう必要があります。

検査

自宅に届いた『専用器材』で探便し、指定の場所に持参・提出していただきます。



子宮がん検診

Q 子宮頸がん検診は何歳から受診できますか？

子宮頸がん検診の対象者は20歳以上です。最近では20歳代の発症が増えています。まだ大丈夫だと考えずに積極的に受診してください。

Q 子宮頸がんの原因は何ですか？

性行為で感染するヒトパピローマウイルスが大きな原因です。感染したからといって必ずがんになるわけではなく、多くは自然に消滅します。ただし悪化に關連していると言われている高リスク型ウイルスの持続感染などで危険が高まるとされています。

検査

指定の医療機関で子宮から細胞を採取します。保健センターでは医療機関から送られた検体の細胞検査をしています。



健康づくり教室

●料 金=1回400円
「 」はこれから開催の教室です

心とからだの健康づくり

家庭で出来る健康管理の方法、リラクゼーション法。
「元氣生活術教室 45歳からの女性編」
「70歳からの元氣生活術」

生活習慣病予防

管理栄養士、看護師、運動指導員がチームを組んでバックアップ。
「ファイティングでダイエット教室」

運動で元気に

運動習慣を身につけ、安心・安全な体力づくり。
「コアトレ&燃焼サーキット教室」
「初心者の方の歩くスロージョギング教室」

食からの健康づくり

おいしく賢い食べ方と、自分の適量を具体的にアドバイス。
「コレステロールを減らす食事の教室」

運動の継続と筋力をつける

定期的な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毎週実施しています。
■ソフトエアロピクス、マシントレーニングコースなど

運動負荷測定

運動中の心拍数や血圧、心電図の変化などを専門医が診て、あなたに適した運動方法や強度をアドバイスします。

- 対象=1年以内に健康度測定を受診された方
- 実施日=毎週火曜日午後
- 料 金=2,000円

体験者の声

ダイエットと運動不足解消にとヨーガ教室を選びました。10年ぶりの運動で最初は大変でしたが、回を重ねることに体も慣れてきて、先生方の優しく丁寧な指導のもと楽しくできました。教室のあった日は夜もよく眠れ、今年の暑さでも夏バテせず元気に過ごすことができてよかったです。

思い切ってやってみると楽しいものだから、ぜひ皆さんも参加してみてください。

←ヨーガ教室 体験者 内山 京子さん

「夏に向けて きれいにやせる教室」 体験者 E.Kさん

過去にスポーツジムにも通っていたのですが、無理して結局リバウンドの繰り返しでした。保健センターの教室はシステムがしっかりしていて、運動だけでなく栄養面・精神面でも理論的的確なアドバイスが受けられるんですね。先生方の指導も上手で、こちらのヤル気を引き出してくれるんです。「すごいぞ！保健センター」という感じですね。夫からも感謝状を出したいくらいと言われました(笑)。

※各種教室やコースの受講には、原則、健康度測定を1年以内に受診されていることが必要となります。
※各教室の募集は、区報「せたがや」と保健センターホームページで行っています。
その他壮年期(30～50歳代)限定の健康づくり教室(健康度測定不要、無料)などさまざまな教室を実施しています。詳細については、保健センターホームページにてご確認ください。