

健康教室のお知らせ ※区内在住の方が対象となります。

1 70歳からのこころとカラダの快適生活教室

●平成23年10月18日～11月15日
●毎週火曜日 ●全5回 ●13:30～15:00
●指導料 1回400円

ストレスやからだの痛みなどの症状で眠れない日々が続いていませんか?
健康的な毎日を過ごすための自己管理の方法を知り、日常生活を振り返り、元気に暮らすための“術”を手に入れましょう。



2 スクワットを極める!男の筋トレ講座

●平成23年11月25日～12月16日
●毎週金曜日 ●全4回 ●14:00～15:30
●指導料 1回400円 ●男性限定

運動不足の方、運動をした方が良いことは分かっているけど、何から始めようか迷っている、そんな方へ。
「スクワット」を極めて、力強い動きを取り戻そう!
始めた「今」が変わりどき!
そのほか、「サーキットトレーニング体験」、「コンディショニングストレッチタイム」など



3 4 30歳からのカラダ引き締め教室

●平成23年11月26日～平成24年3月24日
●第2・4土曜日 ●全8回 ※2月11日除く

③ 午前の部 10:00～11:30 ④ 午後の部 14:00～15:30

●指導料/1回 400円
●世田谷区在住・在勤の59歳までの方が対象です。
③ 午前の部か ④ 午後の部のどちらかをお申込みください。

おおむね30～40歳代の方向け教室です。引き締まったカラダを目指し、爽やかに汗を流してストレス発散!
体脂肪やポッコリおなかや気がなだした方にお勧めです!
生活習慣の改善でメタボリックシンドロームを撃退しましょう!



5 30歳からの体デザインダイエット教室

●平成23年12月5日～平成24年3月5日 ●毎週月曜日
●全12回 ●9:50～11:20 ●指導料 1回400円
●教室開始前に健康度測定(1次は火・水曜、2次は木・金曜)を実施します(5,000円)

ファイティングでストレス発散!週に1回自分のための時間に...お友達同士でのご参加も大歓迎です。
<内容> 脂肪燃焼・ストレス発散ファイティング、筋力upや簡単ヨーガ、ただ痩せるだけじゃない食事の話、疲れを癒すアロマセラピー など



申込み:10月7日(必着)までに、電話またはハガキ(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)で保健センター健康増進係へ。
TEL 3410-9101 ホームページ http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/ から申込み可。 抽選 ①40人 ②50人 ③45人 ④45人 ⑤50人

あなたの元気、家族の元気、みんなの元気、応援します!

保健センターまつり2011

お子様から高齢の方まで楽しめる内容です。みなさまでお越しください。

- 体験
健康チェック 測定コーナー (2F)
体力測定、骨密度測定、食事バランスチェック
体験講座 (3F)
①太極拳 10:45～11:00
②ヨーガ 11:00～11:30
③フラダンス 12:15～12:30
④気功 13:45～14:00
⑤ファイティング 14:00～14:15
⑥みんなで楽しく動こう 14:50～15:00
マシントレーニング体験 (2F)
脚力や腹筋力などを強化する筋力アップマシンを体験できます。
保健センターをご利用されている方々の発表会
フラダンスや太極拳他、9グループを予定 (3F)
長期継続グループ表彰式
長年地域で活動した健康づくりグループの表彰。継続のポイントも紹介。(3F)

日時 10月30日(日) 10:00～15:00

会場 世田谷区保健センター施設内

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

アンケート記入&スタンプラリーでオリジナルグッズをプレゼント! 数に限りがあります

野外イベント

ウォークラリー 受付時間10:00～13:30
コマ地図を参考に各ポイントのクイズに答えながら3kmコースを歩きます。ゴールした方にドリンクをプレゼント(先着300人)。※小学生以下の方は保護者の方とご参加ください。

展示

- 胃の検査を総合的に紹介するコーナー (1F)
内視鏡ファイバースコープ・顕微鏡の展示や写真パネルなどを見て、触って胃の検査について興味を持っていただくコーナーです。
みんな元気応援コーナー (3F)
地域の健康づくりグループの紹介や保健センターの教室の成果等を展示。
医療機器展示コーナー (B1)
マンモグラフィー・MRI・CT等の検査についてパネルで紹介いたします。乳房触診モデルの体験をしたり、自己触診法を学べます。

- 福祉用具の展示・相談 1F
各種福祉用具の展示、専門職員からのアドバイスを行います。
スタンプラリー 1F
入館時にお配りするアンケート用紙のスタンプ欄に押しつけてください。達成時には景品を贈呈します!
キッズコーナー 1F
ヨーヨーすくい、輪投げなど、景品もあります!(先着300人)
模擬店 1F
ヤキソバ、ケーキ、クッキー、ソフトドリンクなどを販売します。※有料となります。
ドリンク&休憩コーナー 3F
食品サンプルや食情報パネルを展示。「チーズのミニ講座」も開催(11:00:14:00、各30分、先着16人)。
被災地復興支援販売 3F
被災地の物産を販売し復興に協力します。※有料となります。



ごあいさつ

3月に東日本大震災が起き、さらに暑い夏を節電に努めながら過ごしてきましたが、区民の皆さまにとっても大変な時期であったことでしょう。今年も2カ月余りですが、是非お元気でお過ごしいただきたいと思ひます。

さて、当財団は、この2月1日に目標とする公益財団法人に無事に移行を致しました。今後も技術を

理事長 亀田 都

(公財)世田谷区保健センター

http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/ 世田谷区保健センター 検索

公益財団法人世田谷区保健センターは区立保健センターと区立総合福祉センターを運営しています。



TEL 3410-9101(代表)
〒154-0024 三軒茶屋2-53-16

交通のご案内

- 東急田園都市線 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1丁目 下車徒歩1分
※21 渡22 渡24 渡26 渡05 上り
若林交番 下車徒歩4分
※11 渡91 森91
西太子堂 下車 徒歩5分 渡05 下り

世田谷区保健センターご案内



世田谷区保健センター

健康情報紙

げんき人

平成23年(2011年) 10月1日発行 67号

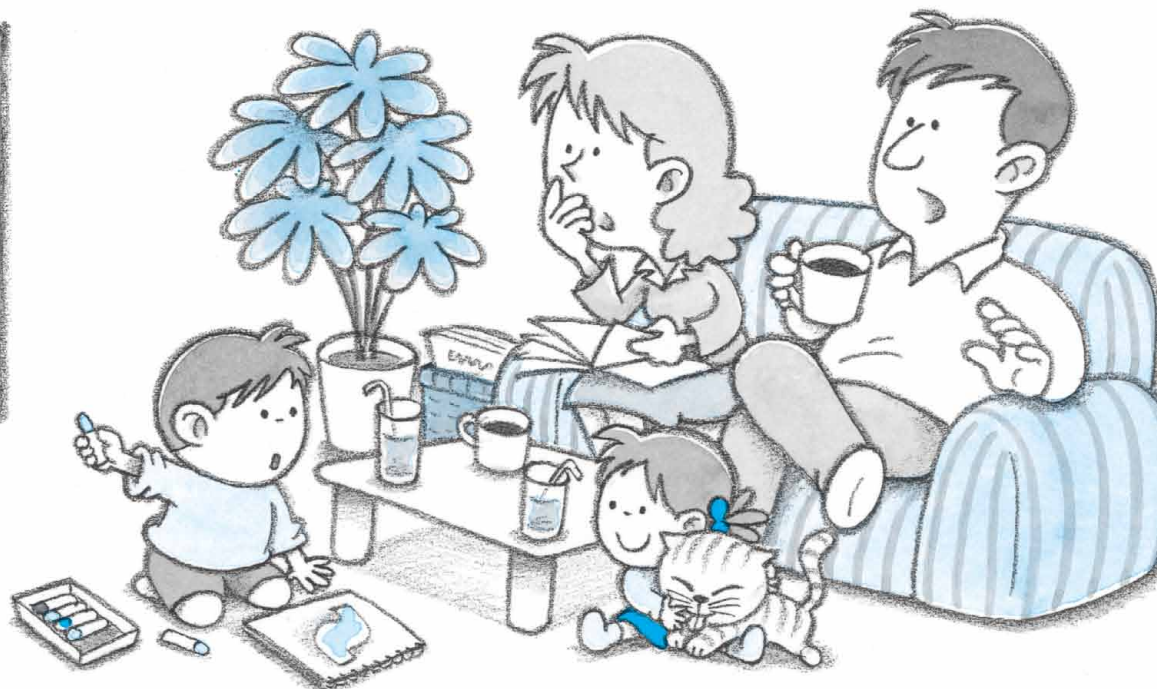
■主な内容
●年に一度は、がん検診.....1~2面
●せたがや元気体操リーダー・たすけっと.....3面
●ご案内.....4面

公益財団法人 世田谷区保健センター 世田谷区三軒茶屋2-53-16 TEL3410-9101(代表) FAX3410-9223

定期受診で早期発見率もUP!
年に一度は

がん検診

今年のがん検診、もう受診されましたか?「昨年の検診で異常がなかったから大丈夫」と、油断は禁物です。がん検診は、定期的を受診することで、早期発見率をより高めることができるのです。



とくに胃がんの場合は、進行の早いタイプもあり、1年に1回の検診が有効とされています。年1回の検診を5年続けて受診していれば、手遅れとなる進行がんはほとんどなくなり、発見されたとしても、ほとんどが予後の軽い早期がんとなります。早期に発見・治療すれば、がんは恐

ろしい病気ではありません。また、早期であるほど、治療による身体への負担や後遺症も少なく済み、QOL(生活の質)の低下を防ぐことができます。もちろん、異常がなければ、安心して毎日を過ごせますね。あなたの健康と安心のために、がん検診は定期的を受診しましょう。

胃がん 大腸がん

年1回のセット受診でさらに安心

胃がんと大腸がんは、年に1回の検診が早期発見に有効とされています。「胃がん検診は受けたけれど、大腸がん検診は忘れてしまった」という方や、その逆のケースも少なくないようです。検診の受け忘れを防ぐためには、胃がん・大腸がん検診のセット受診をおすすめします。

保健センターでは毎日申し込み・受診できます

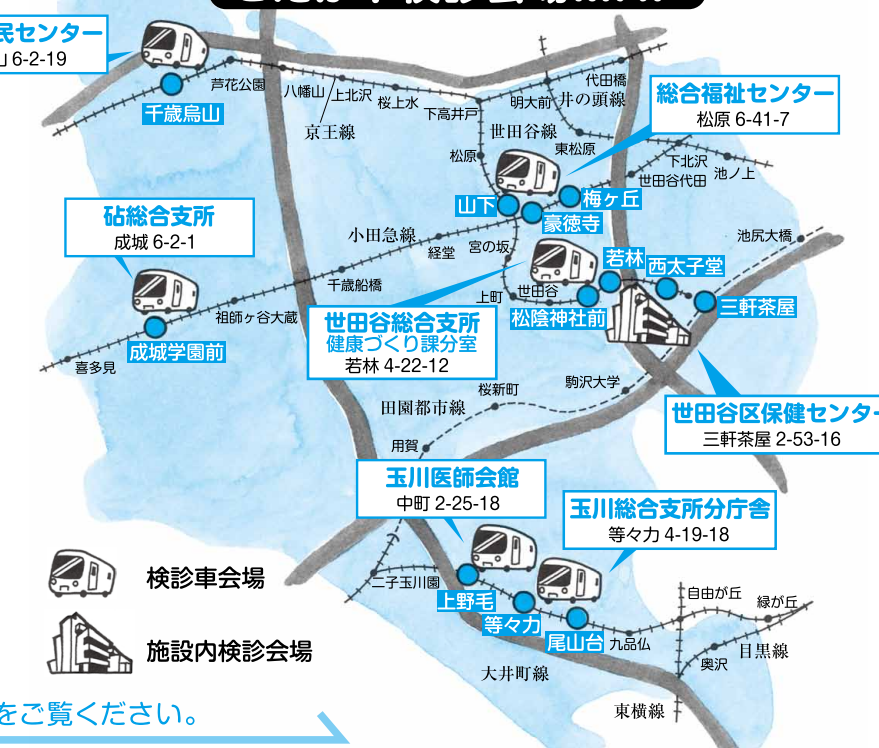
保健センターでは、胃がん・大腸がんともに、月～金の毎日申し込みを受け付けています。大腸がん検診は、申し込み受付後、採便容器を送付いたしますので、指定の施設に提出していただければOK! お気軽にお申し込みください。

あなたの町が検診会場! 検診車をぜひご利用ください

毎月定期的に、区内6カ所にて検診車による胃がん検診を行っています。また、このほかにも検診車が区内約50ヶ所に出向いて検診を行っています。各検診会場では、大腸がん検診のお申し込みや検体の提出も受け付けています。

各検診の詳細内容と申し込み方法は、2面をご覧ください。

せたがや検診会場MAP



胃がん

保健センターでは毎日受診できます

胃がん検診では、バリウム(造影剤)を飲んでX線撮影を行います。以前は「バリウムが飲みにくい」といった声もありましたが、最近のバリウムは飲みやすく工夫されていますのでご安心を。検査前日から食事・水分の制限がありますので、事前にお送りのご案内をよく読んでご準備ください。

- 対象** 世田谷区在住の40歳以上の方
- 対象者から除かれる方** 妊娠中の方及び妊娠の可能性のある方、胃・十二指腸を切除している方または、治療・観察中の方、心臓病(心筋梗塞・狭心症・不整脈など)で服薬・治療中の方(ペースメーカー使用の方も含まれます)、バリウムを飲んだ後にアレルギー症状(じん麻疹・呼吸困難)を起こしたことのある方※心疾患等、世田谷区保健センター等の会場で受診できない方は、世田谷保健所健康推進課(TEL 5432-2447)へご相談ください。
- 料金** 1,000円
- 会場・お申し込み** ①保健センターで検診を受ける 保健センターでは、月～金の毎日(祝日を除く)胃がん検診を実施しています。一部の日程(ハガキ申込専用日)を除いて、いつでも電話でお申し込みいただけます。ホームページからのお申し込みも受け付けています。
申込先 保健センター医事係 TEL 3410-9101
ホームページアドレス <http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/>
- ②検診車で検診を受ける 毎月、区内6か所を会場に、検診車による検診を行っています(右表参照)。



11月分胃がん検診のご案内

- 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1階) 7日(月)・21日(月)
- 総合福祉センター(松原6-41-7) 14日(月)
- 玉川総合支所分庁舎(等々力4-19-18) 29日(火)
- 玉川医師会館(中町2-25-18) 2日(水)・10日(木)・18日(金)・28日(月)
- 砧総合支所(成城6-2-1) 11日(金)・16日(水)・17日(木)・22日(火)
- 鳥山区民センター(南鳥山6-2-19) 2日(水)・10日(木)・14日(月)・25日(金)
- 世田谷区保健センター(三軒茶屋2-53-16) 4日(金)・7日(月)・9日(水)・15日(火)・24日(木)・26日(土)・30日(水)

※保健センターでは毎日胃がん検診を行っていますが、上記日程はハガキ申込限定です。他の日程は電話でお申し込みください。
ハガキに①胃がん検診希望 ②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性別を明記して保健センター医事係へお申し込みください(10月14日必着)。ホームページからもお申し込みいただけます(10月10日まで)。※大腸がん検診を同時申込の場合はハガキに「大腸がん検診も希望」とお書き添えください。

大腸がん

自宅でカンタン！ いつでも申し込めます

目に見えない血液成分(大腸からの出血)が便に混じっていないかを調べる検査です。お申し込み後、採便容器をご自宅にお送りします。ご自宅にて、2日分の少量の便を採取し、指定施設までご持参ください(郵送はできません)。

- 対象** 世田谷区在住の40歳以上の方
- 料金** 200円
- お申し込み** 世田谷区保健センター医事係 TEL 3410-9101
ホームページアドレス <http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/>
- 検体の提出場所** 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)



乳がん検診は女性技師が担当しています!

保健センターでのマンモグラフィ撮影は、すべて女性技師が行っています。気になることや心配なことは、お気軽にご相談ください。また、土曜日※・夜間(月2回)の検査も行っています。今後の詳しいスケジュールは保健センターまでお問い合わせください。
※土曜日…11月26日、2月25日、3月24日

Q 2年に1回の検診で大丈夫?

A 乳がんは多くの場合、非常にゆっくりと進行します。そのため、2年に1回の受診でも、毎年受診するのと同様の早期発見効果があるのです(国の「がん検診検討会」による研究検証結果)。もちろん、しこり等の自覚症状に気づいたら、検診を待たず早めに医療機関を受診することが大切です。月に1回程度の自己触診を習慣にすると、より安心ですね。

乳がん

乳がんの発症が増えています！ 偶数年齢には忘れずに受診を

乳がん検診は、指定の医療機関で視触診検査とマンモグラフィ(X線撮影)を行います。検査前の食事制限などはありません。生理前一週間程度と生理中は乳房が張りがちなので、その期間は避けて受診しましょう。

- ※世田谷区保健センターはマンモグラフィ検診精度管理中央委員会の認定施設です。
- 対象** 世田谷区在住の女性40歳以上(偶数年齢)
- 料金** 1,000円
- お申し込み** 各総合支所「健康づくり課」へ
電話・はがきでお申し込みください。下記申込先をご参照ください。



子宮がん

若い人ほど気をつけて！ 20歳代に急増中の子宮頸がん

子宮がん検診は、頸がん・体がんともに指定医療機関で子宮内の細胞を採取します。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行っています(検診は行っていませんのでご注意ください)。

- ※世田谷区保健センターは日本臨床細胞学会の認定施設です。
- 対象** 世田谷区在住の女性20～39歳(毎年)、40歳以上(偶数年齢)
- 料金** 頸がん 800円 体がん 1,000円
- お申し込み** 各総合支所「健康づくり課」へ
電話・はがきでお申し込みください。下記申込先をご参照ください。

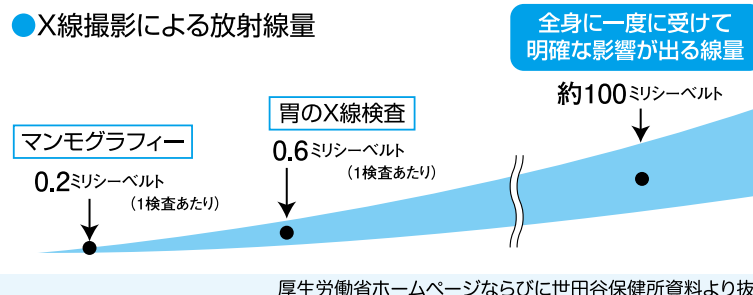


子宮がん検診

20～39歳までは… 年1回
40歳以降は… 2年に1回
近年、20歳代の若年層に子宮頸がんが急増しています。子宮頸がんも比較的進行のゆっくりとしたがんですが、発症が多く、また妊娠・出産年齢と重なりやすい20～30歳代の方には、年に1回の受診が推奨されています。

コラム X線撮影による放射線被ばくの影響は?

「胃がん」「乳がん」の検診ではX線による撮影を行うため、放射線被ばくを伴います。しかし、1回の撮影で受ける放射線の量は、個人差はありますが胃がん検診の場合0.6mSv(ミリシーベルト)程度、乳がん検診(マンモグラフィ)の場合で0.2mSv程度です。1年間に自然界から受ける放射線量は2.4mSv(世界平均)とされていますので、影響はほとんどないか、極めて少ないと考えられています。



所管名	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
鳥山総合支所 健康づくり課 (南鳥山6-22-14)	3308-8228	3308-3036

あなたも体操リーダーとして地域で活躍してみませんか？ 第5回「せたがや元気体操リーダー」養成講座 開催!

ボランティアリーダーとして、地域の方々と健康づくりの運動を楽しみたいという熱意のある方。丁寧で分かりやすい講座と、実技実習、指導見学会などを通して、楽しく安全な運動指導法を身につけられます。リーダー認定後も、保健センター運動指導員が活動・指導をサポートしますので、安心して活動できます。

- 会場** 世田谷区保健センター
- 受講料** 無料
- 申し込み方法** まずは説明会にご参加ください(要予約、締切10月25日(火))。説明会終了後、養成講座のお申し込みを受け付けいたします。
- お問い合わせ・説明会予約** 世田谷区保健センター健康増進係 TEL 3410-9101
ホームページアドレス <http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/>
- 参加決定** 選考後、平成23年11月4日(金)までに決定通知を送付します。

説明会 10月26日(水) 13:30～15:00

日程	13:30～14:20 (50分)	14:30～16:00 (90分)
11/9(水)	開講式、オリエンテーション 区民の健康づくりの施策について	運動プログラムを体験しよう
11/11(金)	講義「これからの健康づくりとリーダーの役割」	ストレッチ体操の体験 準備体操と整理運動の進め方
11/16(水)	講義「高齢者のための運動指導法」 (現場の立場から)	音楽を使った運動プログラム リズム体操の体験と実習・コスモス体操
11/18(金)	講義「筋力づくり運動の必要性」 貯筋体操クラブの活動報告と成果	貯筋体操の実習・指導計画作成
11/25(金)	指導計画の確認 実技・実習	実技・実習
11/30(水)	実技・実習	閉講式
24年1/20(金)	認定証交付式・情報交流会(13:30～14:00)	

(この他、期間中に見学会・練習会を数回行う予定)

地域で活動するグループのために
せたがや元気体操リーダーを派遣します
派遣依頼・お問い合わせは NPO法人健康フォーラムけやき21
TEL 03-3484-4993(水・金 14:00～16:00) FAX03-3484-4953
<http://www.keyaki21.com> E-mail genki@keyaki21.com
料金 登録料 1,000円 年会費 1,000円 派遣料 (1回) 3,300円

福祉用具・住宅改修展示相談室 〒156-0043 世田谷区松原6-41-12
電話03-5355-3451 FAX03-5355-3462
開館時間●10:00～18:00 休館日●毎週水曜日/年末年始
展示品はホームページで見ることができます。 <http://www.tasuketto.net>

福祉用具は『見て・試して・比べて』

展示 約800点の福祉用具を展示しています。どなたでも自由に見学・体験ができます。

相談 福祉用具の選び方や介護を楽にする工夫などを相談員がアドバイスします。
◆世田谷区民の方には使い心地を試すために3日間の試用貸出を行っています。(一部貸出できないものもあります)

たすけっと秋の企画展
「ちょっと気になる福祉用具」
11月1日(火)～15日(火) 期間中は、常設品のほか新商品など特別展示。申込不要、直接「たすけっと」へお越しください。
第4回たすけっと講習会(床ずれ)
「正しく知ろう「床ずれ」のこと」
10月13日(木)13:30～15:00
定員:25名(先着順)
申込方法:電話で「たすけっと」へ
申込開始:10月1日(土)午前10時より

※販売・レンタルはしておりません。希望者には、販売店の情報を提供します。