

平成24年(2012年)3月1日発行  
 (公財)世田谷区保健センター  
 世田谷区三軒茶屋 2-53-16  
 TEL. 3410-9101  
 FAX. 3410-9223

# げんき人

もくじ

フロア案内・MAP

がん検診

健康度測定

トレッドミル運動負荷測定

健康診断

動脈硬化検査

体成分分析測定

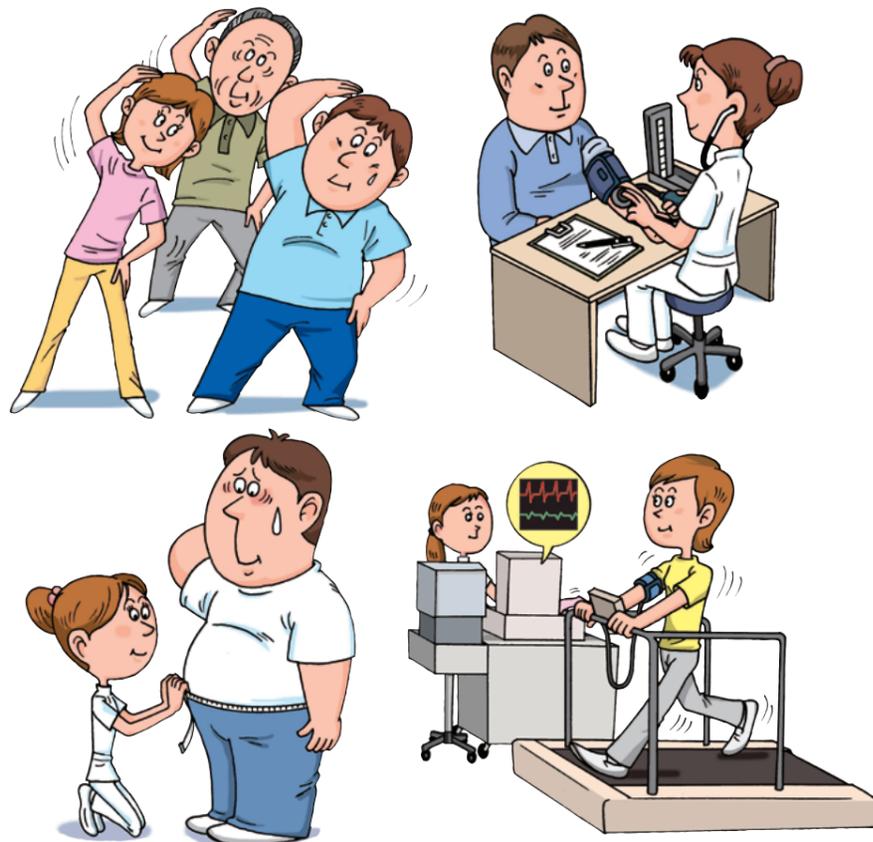
脳の健康チェック

健康づくり教室・コースのご案内

自分は健康だと思う？  
 (調査結果報告)  
 総合福祉センターからのご案内

最新版

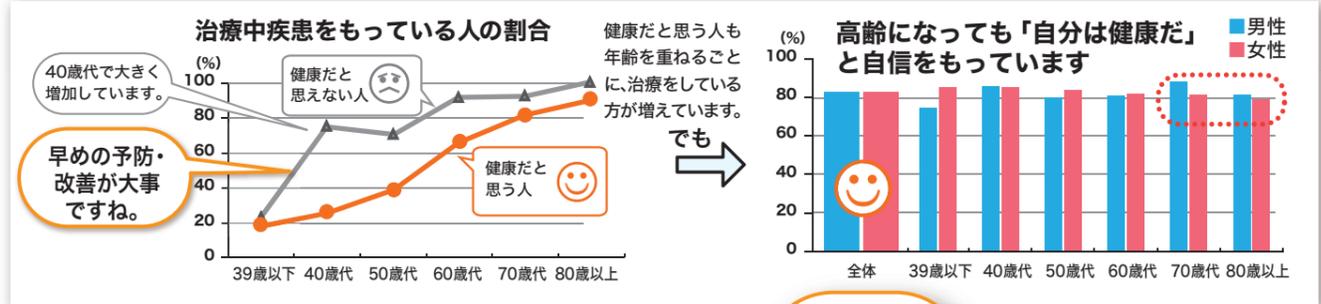
## 保健センター まるごとガイド



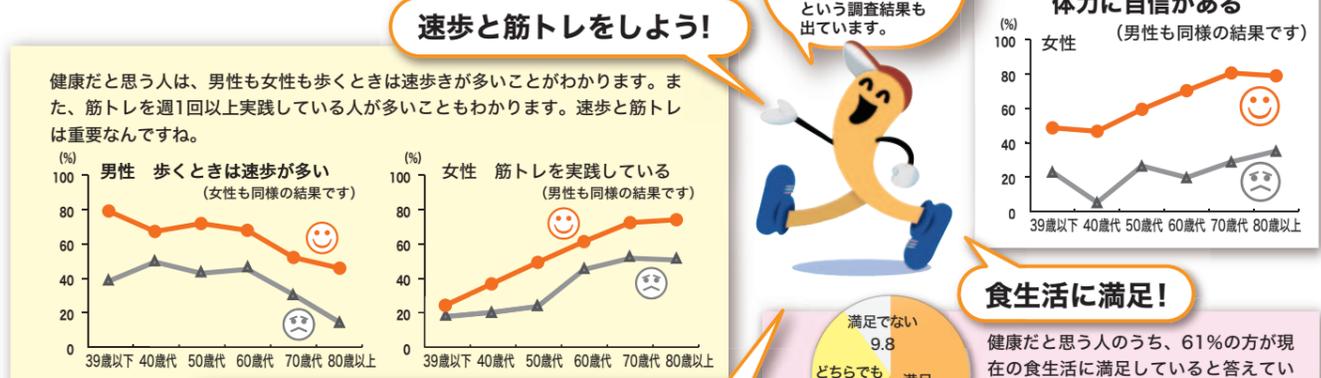
平成22年度保健センターの健康度測定を受診した方の結果より

かつては「病気でないこと」が健康であると思われていました。しかし、最近の研究では疾病の有無にかかわらず、主観的健康感(自分は健康だと思う)が高い人の生存率が高いことが証明され、健康づくりの目標として重要視されるようになりました。そこで、当センターの健康度測定受診者の男性369名、女性1367名の健康意識を調査したところ、健康だと思う人と思わない人にはこんな違いがありました。

Q. 自分は健康だと思う？ 思う😊と答えた人は82%です。



元気(健康だと思う)の秘訣は？



疲れや痛みはこころと体の不調につながるんだね。ストレス発散！痛みや肩こりを解消しよう!



総合福祉センターの交流・レクリエーション事業紹介

総合福祉センター「さくらぼーと」  
 〒156-0043 世田谷区松原 6-41-7

★各種交流教室 (主に障害者手帳をお持ちの方が対象)

- ① 初心者パソコン教室 全4回で7月水曜
- ② 各種パソコン教室(メール・デジカメ・年賀状など)
- ③ 手工芸サークル(はな絵・パッチワーク) 第1・3火曜午後
- ④ 水中ウォーキング体験教室 全3回の水曜・金曜コース
- ⑤ 聴覚障害者向け体操サークル 第2・4火曜午後
- ⑥ 手話入門教室 第2・4木曜午後(全12回)

★レクリエーションイベント (どなたでもご参加いただけます。)

- 3月11日(日) 「親子で楽しむ癒しのコンサート」
- 4月7日(土) 「さくらまつり」アトラクションやバザーなど
- 10月5日(金) 「ふれあい音楽会」

各種イベント・教室の問い合わせは、「地域サービス係」まで ☎5376-3412 FAX 5376-3418

自分は健康だと思う？(調査結果報告)・総合福祉センターからのご案内

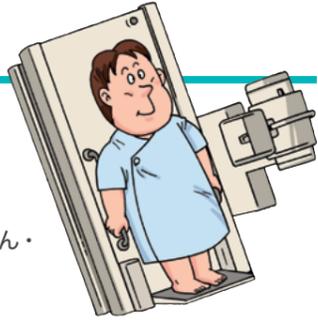
保健センターのホームページ <http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/>

「げんき人」バックナンバーもご覧になれます。

# がん検診

## 明日の安心のために 世田谷区の「がん検診」を受けましょう！

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、当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)

保健センター施設内または検診車  
発泡剤、バリウムを飲んでX線撮影で胃の状態を調べます。撮影時間は5分程度です。検査前日から食事・水分の制限がありますので、事前にお送りするご案内をよく読んでご準備ください。

対象 世田谷区民で40歳以上の方  
料金 1,000円

### 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る検査です。専用の容器に2日間自宅で採便し、指定の施設へご持参いただけます。

対象 世田谷区民で40歳以上の方  
料金 200円



**胃がん・大腸がん検診の申込先** (公財)世田谷区保健センター ☎3410-9101 医事係  
ホームページからお申し込みいただけます。 <http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/>

### 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。保健センターではマンモグラフィ検査のみを行っています。生理前1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。  
※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 世田谷区民で40歳以上(偶数年齢)の女性  
料金 1,000円

### 子宮がん検診

子宮がん検診は、指定の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。  
※保健センターは日本臨床細胞学会の認定施設です。

対象 世田谷区民で20歳～39歳(毎年)、40歳以上(偶数年齢)の女性  
料金 頸がん800円、体がん1,000円

#### 乳がん・子宮がん検診の申込先

各総合支所健康づくり課へ電話・ハガキでお申し込みください。

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
烏山総合支所健康づくり課(南烏山6-22-14)	3308-8228	3308-3036

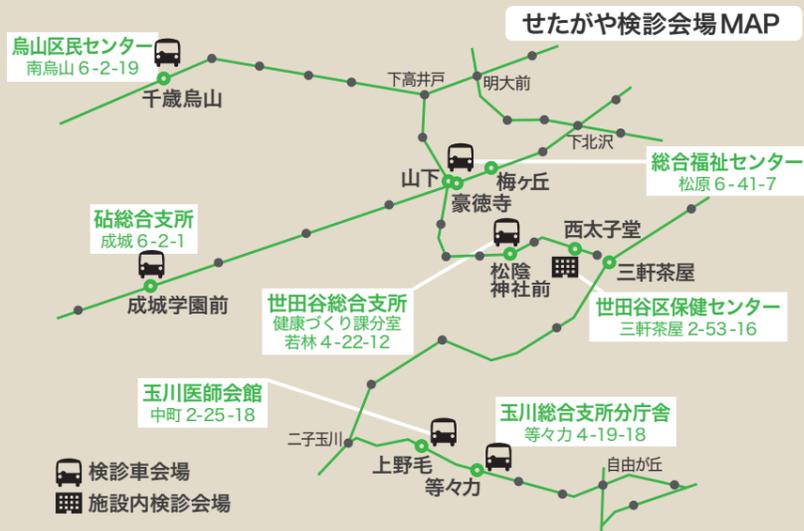
※対象年齢は各年度末日(3月31日)現在の年齢です。

### あなたの町で、胃がん・大腸がん検診が受けられます

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カ所で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カ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。



# 最新版 保健センターまるごとガイド



センター外観

「保健センターってどんなところ?」「なにができるの?」「どうやって利用するの?」そんな皆様の声におこたえして、今回の『げんき人』では、世田谷区保健センターの事業内容や利用方法をくわしくご紹介します。がん検診や健康診断、健康づくりのための楽しい運動教室、健康的な食生活のための栄養教室など、皆様の健康づくりに役立つメニューが盛り沢山。ぜひお気軽に、当センターをご利用ください。

## フロア案内

### 3F

- **栄養指導室**  
食品サンプルなどのアイテムがずらり。食と健康についてのアドバイスが聴けます。
- **大ホール**  
運動教室のほか、講習・講演会も開催します。



大ホール

### 2F

- **運動指導室**  
元気なかけ声と笑い声が聞こえてきます。
- **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。個別のプログラムで、無理なくトレーニング!



運動指導室

### 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やご予約も。
- **診察室**
- **内視鏡検査室**
- **健康増進室**
- **病理検査室**



総合受付

### B1

- **X線撮影室**
- **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。



MRI検査室



#### 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  
渋21 渋23 渋24 渋26 渋05 上り
- ♀「若林交番」下車 徒歩4分  
反11 宿91 森91
- ♀「西太子堂」下車 徒歩5分 渋05 下り

### ③ 健康診断

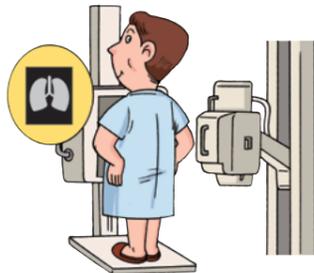
#### 健康診断・各種検査も保健センターで！毎週実施しています

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行っておりますので、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)

##### 検査内容

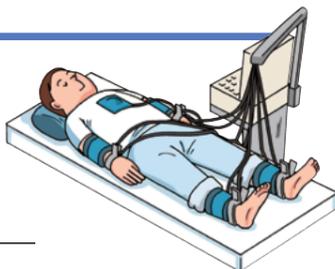
- 診察
- 胸部X線
- 視力検査
- 色覚検査
- 聴力検査 (オージオメーター)
- 血圧
- 身体計測
- 尿検査
- 血液検査  
血糖・肝機能・血中脂質・貧血など
- 安静時心電図  
★便細菌培養検査  
★麻疹・風疹抗体検査など  
★B型肝炎  
★C型肝炎  
★麻薬・覚せい剤検査 など



### ④ 動脈硬化検査

#### 合併症が怖い動脈硬化。あなたの血管は??

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 午前・午後

**料金** 1,000円

### ⑤ 体成分分析測定

#### バランスのと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ので、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

### ⑥ 脳の健康チェック

#### 脳疾患はもちろん、生活習慣病の早期発見・予防にも役立つ！

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。

##### 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…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、専門医による結果説明

**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、専門医による結果説明

**実施日** 土曜日

**料金** 38,000円

### ① 健康度測定

#### 負荷心電図や呼吸機能、体力測定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** 世田谷区民で18歳以上の方

**料金** 5,000円

##### 一次測定

- 尿・血液検査
- 体成分分析測定
- 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)



### ② 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

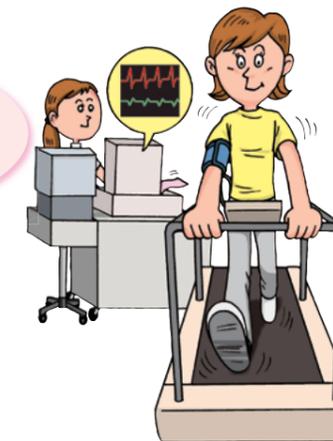
**料金** 2,000円

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



**申込先** (公財)世田谷区保健センター ☎ 3410-9101 ①～⑤は健康増進係/⑥は医事係まで

#### 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)

# 健康づくり教室・コースのご案内



- 各教室・講座の募集については区のお知らせ「せたがや」、保健センターホームページをご覧ください。
- 健康度測定の受診が必要です。(一部不要の教室もあります)
- 指導料/1回400円 ●健康度測定料/5,000円
- お申込み方法/区のお知らせ(区報)掲載後、電話、はがき、メールでお申込みください。

## 生活習慣病を予防したい、健康的にやせたい方に

健康的な生活を送るための実践力アップ教室です。運動指導員、管理栄養士、看護師がサポートします。

教室名	期間	曜日	回数	時間	区報掲載予定日
気分爽快ファイティング教室	9月3日～12月17日	月	14	午前9:50～11:30	7月1日
歩いて歩いて健康づくり教室	9月19日～12月19日 1月16日、3月6日	水	16	午後1:30～3:30	7月15日
40・50代女性のカラダづくり教室	10月15日～12月17日、 1月7、21、28日、 2月4日、3月11日	月	15	午後1:30～3:30	8月15日

## これから運動をはじめたい方に

運動中心の教室です。運動習慣を身につけ、健康的なカラダづくりを目指します。

教室名	期間	曜日	回数	時間	区報掲載予定日
はじめてのヨガ教室	① 5月11日～7月27日	金	12	午後2:00～3:30	3月15日
	② 12月7日～3月15日	金	12	午後2:00～3:30	10月1日
コアトレ&燃焼サーキット教室	① 6月6日～8月22日	水	12	午前10:10～11:40	4月1日
	② 12月19日～3月13日	水	12	午前10:10～11:40	10月15日
ストレッチ&フラダンス教室	① 7月3日～9月18日	火	12	午前10:00～11:30	5月1日
	② 12月4日～2月26日	火	12	午前10:00～11:30	10月1日
初心者の気功体操教室	7月13日～9月28日	金	12	午前10:00～11:30	5月15日
初歩からのゆったり楽しい太極拳教室	1月11日～3月29日	金	12	午前10:00～11:30	11月15日

## ひざや腰の痛みを予防・改善したい方に

関節や筋肉の動きをよくする体操やセルフケアの方法を身につけましょう。無理なく筋力アップします。

教室名	期間	曜日	回数	時間	区報掲載予定日
膝を元気にする体操教室	8月31日～11月9日	金	10	午後2:00～3:30	6月15日
足腰を丈夫にする教室	12月4日～2月12日	火	10	午後1:30～3:30	10月1日

## 70歳からの体にやさしい教室

1期	4月5日～6月28日	3期	10月4日～12月20日
2期	7月5日～9月20日	4期	1月10日～3月28日

はじめて運動する方、ゆったりと体力づくりに取り組みたい方向けの教室です。

毎週木曜日 9:40～11:10 各期全12回  
(詳細、申込についてはお問い合わせください)

## ●年間を通して実施しているコース いつからでも参加できます(予約制1回400円)

### 運動コース

健康づくり教室を修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。(定員50名)

ソフトエアロビクス	月	A	午前9:35～10:35
		B	午前10:40～11:40
のんびり体操	火・金		午後1:20～2:40
にこにこダイエット	火		午後3:20～4:40
	水		午前9:40～11:00
ゆったりフラダンス	木		午後1:20～2:40
のびのびヨガ	木		午後3:20～4:40
中国式体操	金		午後3:20～4:40

### マシントレーニングコース

予約制(各回定員13名)

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て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!

月曜～金曜 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



無料体験と相談・見学ができます。詳しくはお問い合わせください。

## 手軽に健康づくりを体験してみたい方に

短期間に楽しく、健康づくりのポイントをゲット!(健康度測定不要)

教室名	期間	曜日	回数	時間	区報掲載予定日
こころと体に効く気功体験講座	4月16日～5月14日	月	4	午後1:30～3:30	3月15日
スクワットを極める男の筋トレ講座	7月23日～8月13日	月	4	午後1:30～3:30	6月1日
男性のためのヨガ体験講座	8月3日～8月17日	金	3	午後2:00～3:30	6月15日
女を磨く!筋トレ講座	9月5日～9月26日	水	4	午前10:10～11:40	8月1日
ヨガ&コアトレ体験講座	10月3日～10月24日	水	4	午前10:10～11:40	9月1日
初心者のフラダンス体験講座	10月9日～10月30日	火	4	午前10:00～11:30	9月15日
60歳からのスロー筋トレ講座	10月19日～11月9日	金	4	午前10:00～11:30	9月15日
コツコツ骨を元気にする講座	11月6日～11月27日	火	4	午後1:30～3:30	10月1日
血糖値が気になる方のための講座	1月23日～2月13日	水	4	午後1:30～3:30	12月1日
フラダンス体験講座	2月18日～3月11日	月	4	午前10:00～11:30	1月1日

## こころの健康づくり

疲れをためずに過ごしたい、快適生活を目指す方に、ストレス解消リラックス法を紹介します。(健康度測定不要)



教室名	期間	曜日	回数	時間	区報掲載予定日
こころと体の快適生活(45歳からの女性編)	6月26日～7月24日	火	5	午後1:45～3:15	6月1日
ヨガと自律訓練法の体験教室	8月14日～9月11日	火	5	午後1:45～3:15	7月15日
70歳からのこころと体の快適生活	9月24日～10月22日	月	4	午後1:45～3:15	8月15日
こころと体の快適生活(快眠編)	12月4日～12月25日	火	4	午後1:45～3:15	11月1日
こころと体の快適生活(ストレス解消編)	1月29日～2月26日	火	5	午後1:45～3:15	12月15日

## 知って得する食生活の講座

おいしく食べて、より元気に、より美しくなりたい方に。食べ方の基本を具体的にアドバイスします。適量やバランスを知って、家族の食事を見直すきっかけに。(健康度測定不要)

教室名	期間	曜日	回数	時間	区報掲載予定日
家族のために役立つ賢い食べ方教室	① 5月7日～5月28日	月	4	午後2:00～3:30	4月15日
	② 10月15日～11月5日	月	4	午後2:00～3:30	9月15日
体脂肪を減らす食事の教室	6月22日～7月20日	金	5	午後2:00～3:30	6月1日
コレステロールを減らす食事の教室	① 9月4日～9月25日	火	4	午後2:00～3:30	8月1日
	② 2月5日～3月5日	火	4	午後2:00～3:30	1月1日

## 30歳からのカラダ引き締め講座

生活習慣病の予防、体力アップで理想のカラダを目指します。土曜・夜間に開催。(健康度測定不要・59歳以下の方が対象)



教室名	期間	曜日	回数	時間	区報掲載予定日
男のファイティング	4月14日～7月14日	第2・4土	7	午前10:00～11:30	3月15日
脂肪燃焼サーキットトレーニング	4月14日～7月14日	第2・4土	7	午後2:00～3:30	3月15日
マシン&燃焼サーキット	8月25日～11月24日	第2・4土	7	午前10:00～11:30	6月15日
脂肪燃焼ファイティング	12月8日～3月9日	第2・4土	7	午前10:00～11:30	10月15日
(夜間)やさしいヨガ	6月21日～8月2日	木	7	午後6:30～8:00	6月1日
(夜間)脂肪燃焼ファイティング	9月11日～10月23日	火	7	午後6:30～8:00	8月15日
(夜間)燃焼ステップエアロ	1月16日～2月27日	水	7	午後6:30～8:00	12月15日

お申し込み・お問い合わせ先 (公財)世田谷区保健センター 健康増進係 ☎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/>

※教室名・日程等を変更する場合があります