

げんき人

■主な内容 日本人のためのがん予防法 —1面

検診・教室などご案内 —2面

喫煙

推奨

- たばこは吸わない
- 他人のたばこの煙をできるだけ避ける。

目標

- たばこを吸っている人は禁煙をしましょう。吸わない人も他人のたばこの煙をできるだけ避けましょう。



食事

推奨

- 偏らずバランスよくとる。
- ・塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。
- ・野菜や果物不足にならない。
- ・飲食物を熱い状態でとらない。

目標

- 食塩は1日あたり男性9g、女性7.5g未満、特に、高塩分食品(たとえば塩辛、練りうになど)は週に1回以内に控えましょう。
- 野菜・果物を1日400g(たとえば野菜を小鉢で5皿、果物1皿くらい)はとりましょう。
- 飲食物を熱い状態でとらないようにしましょう。



体形

推奨

- 成人期での体重を適正な範囲に維持する(太りすぎない、やせすぎない)

目標

- 中高年期男性のBMI(体重(kg)/身長(m)²)で21~27、中高年期女性では19~25の範囲になるように体重を管理しましょう。



日本人のためのがん予防法

健康な毎日のために、今日からはじめてみませんか。

がんは生活習慣を改善することで、発症のリスクを減らすことができる病気です。国立がん研究センターを中心とした研究班では、私たち日本人にとって最適ながん予防法を、科学的根拠に根ざした研究をもとに「日本人のためのがん予防法」としてまとめました。

みなさんもがん予防と健康増進のために、今日から生活習慣改善に取り組んでみませんか。

※出典:国立がん研究センターがん対策情報センターHP「がん情報サービス」(更新日:2011年01月05日)

●各項目についての解説は、がん情報サービス(国立がん研究センターがん対策情報センター)のホームページ「日本人のためのがん予防法」でご覧になることができます。
http://ganjoho.jp/public/pre_scr/prevention/evidence_based.html

飲酒

推奨

- 飲むなら、節度のある飲酒をする。

目標

- 飲む場合は1日あたりアルコール量に換算して約23g程度まで(日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、焼酎や泡盛なら1合の2/3、ウイスキーやブランデーならダブル1杯、ワインならボトル1/3程度)。
- 飲まない、飲めない人は無理に飲まない。



身体活動

推奨

- 日常生活を活動的に過ごす。

目標

- たとえば、ほとんど座って仕事をしている人なら、ほぼ毎日合計60分程度の歩行などの適度な身体運動に加えて、週に1回程度は活発な運動(60分程度の早歩きや30分程度のランニングなど)を加えましょう。



感染

推奨

- 肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合はその治療の措置をとる。

目標

- 地域の保健所(注)や医療機関で、一度は肝炎ウイルスの検査を受けましょう。

(注)世田谷区では、区内の指定医療機関で実施しています。対象となる方は、過去に区の肝炎ウイルス検査を受けたことがなく、他に受診機会のない区民の方です。お申し込みは世田谷保健所感染症対策課またはお住まいの地域の総合支所健康づくり課へ。



決め手は、予防と「早期発見」です。世田谷区保健センターをご利用ください。

——詳しくは裏面をご覧ください。——



健康教室のお知らせ

対象/世田谷区民で18歳以上の方(初めての方優先)
※いずれも指導料/1回400円

A 30歳からのやさしいヨガ(夜間)

仕事帰りにヨガで一息。初心者向けのゆっくり動作で、カラダに刺激を与えます!
「癒し」「知って得する食事」等の話。

6月21日～8月2日 全7回
毎週木曜日 午後6時30分～8時
※対象/59歳以下・在勤者可



B 体脂肪を減らす食事

健康的にダイエットしたい方に、管理栄養士がお話しします。
「ご存知ですか?予想以上に高エネルギーな食品について」
「太りにくい食べ方のヒント」
「野菜をもっと食べよう!(試食有)」等の話。
3回目には楽しくカラダを動かすプログラムもあります。

6月22日～7月20日 全5回
毎週金曜日 午後2時～3時30分



C こころと体の快適生活(女性編)

45歳からの方におすすめです。
「女性に起こる体の変化について」
「イライラやストレスを解消するコツ」
「食事の面で気をつけておきたいこと」等の話。
毎回、軽い運動でリフレッシュします。
自律訓練法やアロマセラピーなどのリラクゼーション体験もあります。

6月26日～7月24日 全5回
毎週火曜日 午後1時45分～3時15分



D スクワットを極める男の筋トレ講座

始める今が変わりどき!
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方におすすめです。
「正しいスクワットの動きを極める」
「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」等。

7月23日～8月13日 全4回
毎週月曜日 午後1時30分～3時30分



申込み

いずれも6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 **A**50人 **B**40人 **C**40人 **D**50人。

第4土曜日の検診もはじめました!

胃がん・大腸がん検診を受けましょう

1 7月の胃がん検診予定(バリウムを飲んでX線撮影を行います)

実施日	会場
5日(木)、9日(月)、17日(火)、19日(木)、27日(金)、28日(土)、31日(火)	保健センター(三軒茶屋2-53-16)
10日(火)、24日(火)	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)
4日(水)	総合福祉センター(松原6-41-7)
13日(金)	玉川総合支所(等々力3-4-1)
30日(月)	玉川総合支所分庁舎(旧玉川保健所/等々力4-19-18)
3日(火)、12日(木)、20日(金)、25日(水)	玉川医師会館(中町2-25-18)
2日(月)、11日(水)、17日(火)、26日(木)	砧総合支所(成城6-2-1)
6日(金)、18日(水)、23日(月)、27日(金)	烏山区民センター(南烏山6-2-19)

いずれも午前9時から正午

対象/世田谷区民で40歳以上の方(1年以内の受診者、胃・十二指腸を切除または治療・経過観察中の方、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事のある方を除く) 自己負担/1,000円

申込み

6月14日(必着)までにハガキ(①胃がん検診 ②実施日・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

※保健センター会場では、上記以外に月～金まで、ほぼ毎日胃がん検診を行っており、電話でお申込みいただける日程もあります。
お気軽に☎3410-9101 医事係までお問い合わせ、お申込みください。

2 大腸がん検診

自宅で専用容器に2日間採便し、指定の施設にお持ちいただくだけの簡単な検査です。採便時に便器内に敷くシートが付き、採便しやすくなりました。

対象/世田谷区民で40歳以上の方 自己負担/200円

申込み

電話またはハガキ(①大腸がん検診 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④電話番号 ⑤生年月日 ⑤性別を明記)で保健センター医事係へ

※1・2同時申込み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(1は6月10日まで、2は随時可)

【募集】総合福祉センターだより

障害者のための初心者パソコン講習会

7月4日～25日毎週水曜日(全4回)

- ① 午前コース 9時30分～11時30分
- ② 午後コース 1時30分～3時30分

対象:障害者手帳をお持ちで、これからパソコンを始めたいと思っている区内在住の方。(初めての方優先)

会場:総合福祉センター(松原6-41-7)
(小田急線梅丘駅または豪徳寺駅、世田谷線山下駅下車)

費用:1,000円(テキスト代)

申込み:6月11日までに、電話またはファクシミリで総合福祉センター(☎5376-3412 FAX5376-3418)へ 午前・午後各コース6人(抽選)

ラジオ番組 **放送中!** FM83.4MHz

『世田谷げんき人』

毎月第1土曜日 正午～12:15(エフエム世田谷)

世田谷区内で活躍する「げんき人」の皆さんにご登場いただき、元気の素について伺います。運動指導員によるワンポイント体操と一緒に体を動かしましょう。



ごあいさつ

昨年の2月「公益財団法人」となり1年余が経過しました。改めて区民の皆様の健康保持並びに地域医療に貢献するという使命に今一度思いをいたし、今後さらに検診・検査や健康増進事業の拡充に取り組んでまいります。

我が国の死亡原因の第1位は、悪性新生物(がん)であり、2人に1人が罹患し、3人に1人が亡く

なっています。がんの予防のためには、がんのリスクを高めるとされる喫煙や過度のアルコール摂取を避け、運動を習慣付けるなど生活習慣を改善するとともに、早期の診断が大切です。皆様の健康のために世田谷区保健センターで実施している各種の事業を、ぜひご活用くださるようお願い申し上げます。

理事長 河上二郎

(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。



☎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
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

世田谷区保健センターご案内



保健センター「げんき人」は総合支所などの区の施設においてあります。次回発行日は10月1日の予定です。