

## 健診結果、きちんと見ていますか？



血糖値が高めだから  
運動したほうがいいよな…  
でも、どんな運動がいいの  
かな？

おいしいから  
つい食べ過ぎちゃう…  
コレステロール値  
高いのに…

わっ。  
血圧がこんなに  
上がってる。  
まずいかな～。

そんな、あなた。

対象は、区内在住の  
74歳以下で  
1年以内の健診結果を  
お持ちの方です



### 食事や運動習慣を見直すチャンスです！

#### 健診結果 なるほど講座

無料

世田谷区生活習慣病重度化予防事業

事前申込制

申込/☎3410-9101 健康増進係 いずれも6月7日(必着)までに、電話またはハガキに①講座名(■は午前か午後、□はア～エのいずれか1つ)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤生年月日⑥性別を明記して保健センター健康増進係へ。  
ホームページ 健康増進 コーナーからも申込みできます。

#### 1 からだチェック&健康アドバイス

午前・午後いずれかを1つ選んでお申込みください。

6月27日(木)

会場/烏山区民センター 3階 集会室  
(京王線「千歳烏山駅」徒歩1分)  
内容/●体成分測定(内臓脂肪や筋肉量などの測定)  
●体力測定(握力・脚力・柔軟性)  
●結果説明・個人相談(健診結果についてなど)  
時間/午前 9時45分～11時15分 最終受付  
午後 1時15分～3時 最終受付  
定員/抽選 各50人

#### 2 食事と運動の実践セミナー

ご希望のテーマを1つ選んでお申込みください。

6月27日(木) 烏山区民センター 3階 第2会議室(京王線「千歳烏山駅」徒歩1分)

(ア) 血圧を下げるための運動と上手な塩分の控え方  
時間/午前10時30分～11時30分 定員/抽選 15人  
(イ) お腹まわりすっきりエクササイズと体脂肪を減らす食事  
時間/午後2時30分～3時30分 定員/抽選 15人

7月1日(月) 玉川区民会館 4階 第1集会室(大井町線「等々力駅」徒歩1分)

(ウ) 血糖値が気になる人の食事と簡単筋トレ  
時間/午後2時～3時 定員/抽選 30人

7月23日(火) 奥沢区民センター 2階 第1会議室(目黒線「奥沢駅」徒歩2分)

(エ) コレステロールが気になる人の食事と若々しい血管を保つ歩き方  
時間/午前10時～11時 定員/抽選 30人

### 日差しの強い季節です。正しい知識をもとに、適切な紫外線対策(UVケア)をしましょう。

#### 紫外線とは

太陽から発される様々な光のうち、波長が短く400ナノメートル未満のものを紫外線(ultraviolet rays=UV)と呼びます。紫外線は目に見えず、熱として感じることもできませんが、大きなエネルギーを持っているので、物質に化学的な変化を起こさせやすいという特徴があります。紫外線は波長によってさらにUV-A、UV-B、UV-Cに分けられます。UV-Cは地上にはほとんど届かないため、対策が必要なのは、皮膚の奥まで届いてゆっくり影響するUV-Aと、皮膚の表面ですぐに作用するUV-Bです。紫外線はこれから夏にかけて最も多くなります。念入りの準備をしましょう。

#### 人への紫外線の影響

紫外線が皮膚や目に与えるダメージは、日焼け、シミ・しわ、皮膚がん、白内障などの問題を引き起こします。最も身近な症状である日焼けのうち、日光を浴びて数時間で赤くなるものをサンバーン、しばらく時間を置いて黒くなるものをサンタンといいます。サンバーンは主にUV-B、サンタンは主にUV-Aが原因で、それぞれ皮膚に異なった影響を及ぼします。紫外線対策は大人だけのものではありません。WHO(世界保健機関)は、屋外で太陽光を浴びる機会が多く大人よりも環境に敏感な子どもたちの紫外線対策の重要性を訴えています。

#### あなたに合った紫外線対策を

ひどい日焼けを繰り返すと、皮膚がんなどのリスクが高まります。紫外線が特に強い午前10時～午後3時ごろの外出を避ける、日陰で過ごす、帽子をかぶる、日焼け止めクリームやUVカット対応衣類を活用するなど、それぞれに合ったUVケアで肌を守りましょう。日焼け止めは、SPF数値が高ければいいというわけではありません。肌や用途に適したものを選び、正しく使うことが大切です。

⇒裏面でスキンケア講座のご案内をしています

年に一度の  
定期検診を  
お忘れなく!

## 胃がん・大腸がん検診を受けましょう

### 7月の胃がん検診(X線撮影法)

バリウムを飲んでX線撮影をします(発泡剤はバリウムで飲むタイプになり、以前のものよりゲップが出づらくなりました)。

●対象/区内在住で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、心臓病で服薬・治療中の方を除く)



実施日	会場
2日(火)、8日(月)、16日(火)、18日(木) 24日(水)、26日(金)、27日(土)	保健センター(三軒茶屋2-53-16)
9日(火)、23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)
5日(金)	総合福祉センター(松原6-41-7)
12日(金)	玉川総合支所(等々力3-4-1)
29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(水)、11日(木)、22日(月)、31日(水)	玉川医師会館(中町2-25-18)
4日(木)、10日(水)、16日(火)、19日(金) 26日(金)、30日(火)	砧総合支所(成城6-2-1)
2日(火)、12日(金)、17日(水)、25日(木)	烏山区民センター(南烏山6-2-19)

いずれも午前9時～正午 自己負担/1000円

●申込/6月14日(必着)までに、ハガキに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性別を明記して保健センター医事係へ 抽選 各日30～35人

なお、保健センター会場では、月～金の毎日(祝日を除く)胃がん検診を実施しています。上記の日程を除き、いつでも電話でお申込みいただけますので、お気軽にお問い合わせ・ご利用ください。

### 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もついています。

●対象/区内在住で40歳以上の方 自己負担/200円

●申込/電話またはハガキに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⑥性別を明記して保健センター医事係へ



※胃がん検診と大腸がん検診を同時に申込み場合は、同じハガキに連記可。ホームページ「検診・健診」コーナーからも申込みできます(胃がん検診は6月10日まで、大腸がん検診は随時)。

健康  
フンポイント  
アドバイス

## 運動習慣を身につけましょう!! ～脂肪を燃やす有酸素運動～

### Step 1 歩くことから始めよう!

朝・夕に毎日5分歩いたら…1週間で70分にもなります。「チリも積もれば山となる」ですね。慣れてきたら少しずつ時間をのばしていきましょう。

速歩30分のウォーキングを週5日行うことで、1か月に約1～2%の内臓脂肪減少が期待されます。

### Step 2 めざせ! しっかりウォーキング

軽く汗をかく程度の速さで歩きましょう(80～90m/分)。お腹を締めて、歩幅を広く、膝をのばしてしっかり歩いて脂肪を燃やしましょう。

### Step 3 体力に自信のある方はスロージョグ

すでに運動している方、膝などに不安のない方は、早足で歩くのと同じくらいの速さでゆっくり走る「スロージョグ」がおすすめ。シェイプアップ効果も高まります。

具体的な目標を決めましょう!!

楽しい目標がおすすめ! 例えば、ステキなワンピースを着たい!! 東京マラソンに出場する!!... など

## こころとカラダを健康に ～保健センターの講座に参加しませんか?

### A 肌とこころと体の健康 スキンケア講座

- 6月20日(木) 午後2時～3時15分
- 受講料/無料
- 対象/区内在住の方 抽選 60人
- 講師/花王株式会社 学術・美容技術グループ 久保久子先生



夏に多くなる紫外線ダメージなどのお肌の悩みを解消する講義と、スキンケアテクニックなどを紹介します。ハリのあるイキイキしたお肌のお手伝いをします。

### B こころを癒す ゆったりヨガ講座

- 6月27日～7月18日の毎週木曜日 全4回
- 午後6時30分～8時
- 指導料/1回400円
- 対象/区内在住・在勤の方 抽選 50人

初めての方優先

初めての方でも、身体が硬い方でも、難しくありません。ゆったりとしたポーズで身体にアプローチ! 心身をほぐし、一緒に健康づくりをしましょう。



ヨガに興味はあるけれど、自分には無理...とあきらめていた人、集まれ!! とにかくやってみよう!



### C こころと体の快適生活 ～70歳からの毎日を健やかに

- 7月9日～8月6日の毎週火曜日 全5回
- 午後2時～3時30分
- 指導料/1回400円
- 対象/区内在住の方 抽選 30人

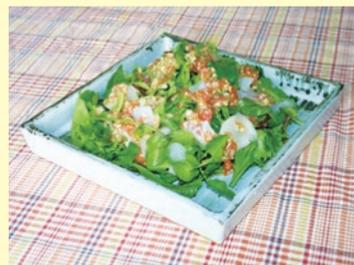


自分でできる体調管理や、イキイキ笑顔で毎日過ごすためのこころのケアポイントについてのお話。簡単な体操もあります。仲間づくりや情報交換に役立ちます。

●申込/いずれも6月7日(必着)までに、電話またはハガキに①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤生年月日⑥性別を明記して保健センター健康増進係へ。ホームページ「健康増進」コーナーからも申込みできます。

### 管理栄養士による ヘルシークッキング

## 魚介のフレッシュトマトソースサラダ



1人分のエネルギー 102kcal

材料(4人分)

- 玉ねぎ ⇒ 30g(小1/4個位)
- ズッキーニ ⇒ 40g(小1/2本位)
- トマト ⇒ 200g(大1個位)
- レモン汁 ⇒ 大さじ1弱
- 塩 ⇒ 小さじ2/3
- オリーブオイル ⇒ 小さじ2
- 白身魚、ホタテなど(刺身用) ⇒ 200g
- レタス、ペピーリーフ、クレソンなどの葉野菜 ⇒ 100g

### 作り方

- ① トマトは湯むきして種をとり、細かく刻み、玉ねぎ・ズッキーニはみじん切りにする。
- ② ①をボウルに入れ、レモン汁・塩・オリーブオイルを加えてよく混ぜる。
- ③ 葉野菜と魚介類を皿に盛りつけ、②のソースを上からかける。



ズッキーニがない場合はきゅうりの種をとって使用。オリーブオイルは加えずにあとからかけてもよい。揚げた魚介類や豚肉のしゃぶしゃぶサラダのドレッシングとしてもOK。

世田谷区立保健センター指定管理者  
公益財団法人 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

☎3410-9101  
〒154-0024 世田谷区三軒茶屋 2-53-16

■田園都市線「三軒茶屋駅」から徒歩12分  
■世田谷線「西太子堂駅」から徒歩7分  
「若林駅」から徒歩8分

交通のご案内  
○若林一丁目 から 徒歩1分  
洗21 洗23 洗24 洗26 洗05 上り  
○若林交番 から 徒歩4分  
反11 森91  
○西太子堂 から 徒歩5分 洗05 下り



(公財)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。



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。次回発行は10月1日の予定です。