

げんきじん

Vol. 79

平成26年(2014年)10月1日発行
http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/

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 TEL 3410-9101 FAX 3410-9223

GENKIJIN

こぴっと健活
(しっかり健康活動)
何かが変わる!



あなたも挑戦してみませんか?
みんなでやろう ラジオ体操第三
▶14:30~



終戦直後の1年半だけNHKで放送された幻の「ラジオ体操第三」。複雑かつスピーディーでハードな体操を体験してみませんか?

近隣小学校児童による
1日科学者体験ミッション

※参加者の募集は終了しました

第5回記念講演会

▶13:15~

「健康」をテーマにした講演。「こぴっと健活」に役立つ情報をお伝えします。

長期継続グループ表彰

活動紹介コーナー

長期継続グループ
NPO活動紹介 ほか

健康相談コーナー



第5回 保健センターまつり 2014

今回も、お子様からご高齢者の方まで、誰もが・気軽に・楽しみながら健康を実感できるイベントなどが盛りだくさん。ぜひ、お友だちやご家族と一緒にお越しください。
※詳しくは、ホームページをご覧ください

10月5日(日)

午前10時▶午後3時

会場：世田谷区立保健センター

※駐車場はありません

We support your health, your family's health, and all of our friend's health!

健康づくり体験ゾーン

体験する!

アロマの効果とエクササイズで「からだ美人」に!
プレゼント付
※開催時間は当日ご確認ください

測る!

ちよつと測ってみませんか?
内臓脂肪・筋肉量・握力・脚力 などなど!!
あなたの食事は大丈夫?
食事バランスチェックで日頃の食生活を振り返ろう

世界大会 No.1 メンバーによる
ダブルダッチ

2本のロープを使い、アクロバティックな技を交えて跳ぶ縄跳びパフォーマンスです。



デモンストレーション

▶10:15~

参加体験

▶11:30~

世界大会の実力を見る!

▶12:45~

世界大会優勝チーム「惚翔魁」の演技をご覧ください!!

近隣小学校児童によるダンスパフォーマンス
みんな集まれダンスフェスティバル
▶10:30~



※参加者の募集は終了しました

健康クイズ・パネル展示

プレゼント付(数量限定)

子ども向けのクイズ、大人向けのチェックテスト、それぞれご用意しています。

- 健康活動グループ発表
- がん検診・医療検査紹介コーナー

- バルーンアート
- 販売コーナー
- 模擬店

協賛

(一社) 世田谷区医師会、(一社) 玉川医師会、東急ファシリティサービス(株)、(株)グッドリーム、公益情報システム(株)、富士レビオ(株)、(株)プラウド、東邦薬品(株)、武藤化学(株)、堀井薬品工業(株)、(株)STSメディック、(株)サトウ商会、東京中央農業協同組合、昭和信用金庫、世田谷信用金庫、東京ヤクルト販売(株)、キューピー(株)、(株)明治、(株)ベネッセパレット、(公財)せたがや文化財団 (順不同)

ファミリーウォークラリー ミステリーコースで新発見!

ゲーム感覚のウォーキングを
楽しみませんか?

お一人でも参加できます

コマ図を頼りにコースを見つけ、4つのチェックポイントを通
過しゴールを目指します。

●距離/約3.5km

●日時/10月5日(日)

※小雨実施

●集合(受付時間)/

午前10時~11時

世田谷線「三軒茶屋駅」改札前

●申込/事前申し込み不要。直接、
集合場所へお越しください。

大募集!!



健康度測定

健康度測定で自分の健康度を測ってみませんか?
個別のアドバイスで健康生活をサポートします。

●対象/区内在住で18歳以上の方

●料金/5,000円

一次測定

毎週火・水曜日 午前

- 尿・血液検査
- 胸部X線
- 眼底撮影
- 安静時心電図
- 活動量・食事・ストレスチェック
など
- 呼吸機能
- 視力測定
- 体成分測定

二次測定

毎週木曜日 午前または午後

毎週金曜日 午前

- 負荷心電図
- 診察・血圧測定
- 体力測定
- 医師による総合判定
- 個別指導(栄養・運動・休養)

●申込/☎3410-9101 健康増進係へ



生活習慣病予防 のために 動脈硬化検査を 受けましょう!

血管の硬さ・詰まりを測定し
ます。検査と循環器専門医の
結果説明で約30分です。

●料金/1,000円

●検査日/木曜日、金曜日

午前11時15分

午後3時15分

●定員/各3名

※平成27年1月30日検査分
まで申込受付

●申込/☎3410-9101
健康増進係へ

世田谷区生活習慣病重度化予防事業

からだチェック & 健康アドバイス

無料

各種測定結果に加え、あなたの健診データについ
て食事や運動の個別アドバイスを行います。特に
コレステロール・血圧・血糖値が高めの方に。

場 所/①深沢区民センター

②桜丘集会室

内 容/血圧測定・体成分測定(内臓脂肪や筋肉
量などの測定)・体力測定(筋力・柔軟
性・持久力または歩行能力)・結果説明・
個別相談(健診結果についてなど)

日 程/①10月21日(火) ②10月30日(木)

時 間/ともに午後1時30分~3時 最終受付

対 象/区内在住の74歳以下で1年以内の健康
診断結果をお持ちの方

募集人数/抽選各30人

その他/所要時間約60分(当選した方には詳し
い時間帯をお知らせします)

②は、室内履きをお持ちください。

●申込/10月7日(必着)までに、電話またはハ
ガキに①講座名 ②場所 ③氏名(ふりがな) ④性
別 ⑤生年月日 ⑥住所 ⑦電話番号を明記して保
健センター健康増進係へ。ホームページ「健康増
進」コーナーからも申し込みできます。

こころとカラダを健康に ~保健センターの教室に 参加しませんか?

A リフレッシュヨガ教室 ~仕事帰りにヨガで一息~

ヨガのポーズとともに呼吸も意識して、一日の疲れを癒やしましょう。

日 程/11月6日~12月11日の毎週木曜日(全6回)

時 間/午後6時30分~8時 募集人数/抽選50人

B 肥満解消! 元気にやせよう教室

①BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

②動きづらい、関節が痛くなる、コレって体重のせい?

③食事には気をつけているつもりなのにやせない?!

やせる食事のコツと効果の上がるエクササイズを習得しまし
ょう

※肥満の方を対象とした教室のため身長・体重を申込時に伺いま
す

日 程/11月26日~平成27年3月25日の毎週水曜日

(祝日、12月24日、31日、平成27年1月21日を除く)(全14回)

時 間/午後1時45分~3時45分 募集人数/抽選40人

C ゆったり体操でからだ楽々教室 ~ひざ・腰の痛みを予防・改善~

体の痛みを予防・改善するためにはストレッチ体操や筋力トレー
ニングを継続することが大切。日常に取り入れ自宅でも気軽に
できる簡単な運動をマスター
しましょう。

日 程/12月4日~平成27年2月26日の毎週木曜日(1月1日は除
く)(全12回)

時 間/午後1時30分~3時 募集人数/抽選50人

BMIが
25以上の方
限定です



場 所/世田谷区立保健セン
ター

対 象/区内在住で18歳以上の
方(Aは区内在住・在勤で18
歳以上59歳以下の方)

指 導 料/いずれも1回400円

●申込/いずれも10月7日
(必着)までに、電話またはハ
ガキに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

(Bについては身長・体重)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」コーナーからも申し込み
できます。

※B/Cは教室開始前に健康度
測定(有料)を実施(Bは終了
前にも健康度測定を実施)

年に一度の
定期検診が
大切です

胃がん・大腸がん検診を受けましょう

11月の胃がん検診(X線撮影法)

バリウムを飲んで行う検査です。

●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)



いずれも午前9時~正午 自己負担/1,000円

●申込/10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~金曜日の毎日(祝日を除く)胃がん検診を
実施しています。左記の日程を除き、いつでも電話でお申し込みいただけます
ので、保健センター医事係(☎3410-9101)ま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。

●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し込む場合は、同じハガキに連記
可。ホームページ「検診・健診」コーナーからも申し込みできます(胃がん検
診は10月13日まで、大腸がん検診は随時)。



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



(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。

☎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

○若林一丁目から徒歩1分 渋21 渋23 渋24 渋26 渋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 渋05 下り



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。次回発行は平成27年2月1日の予定です。