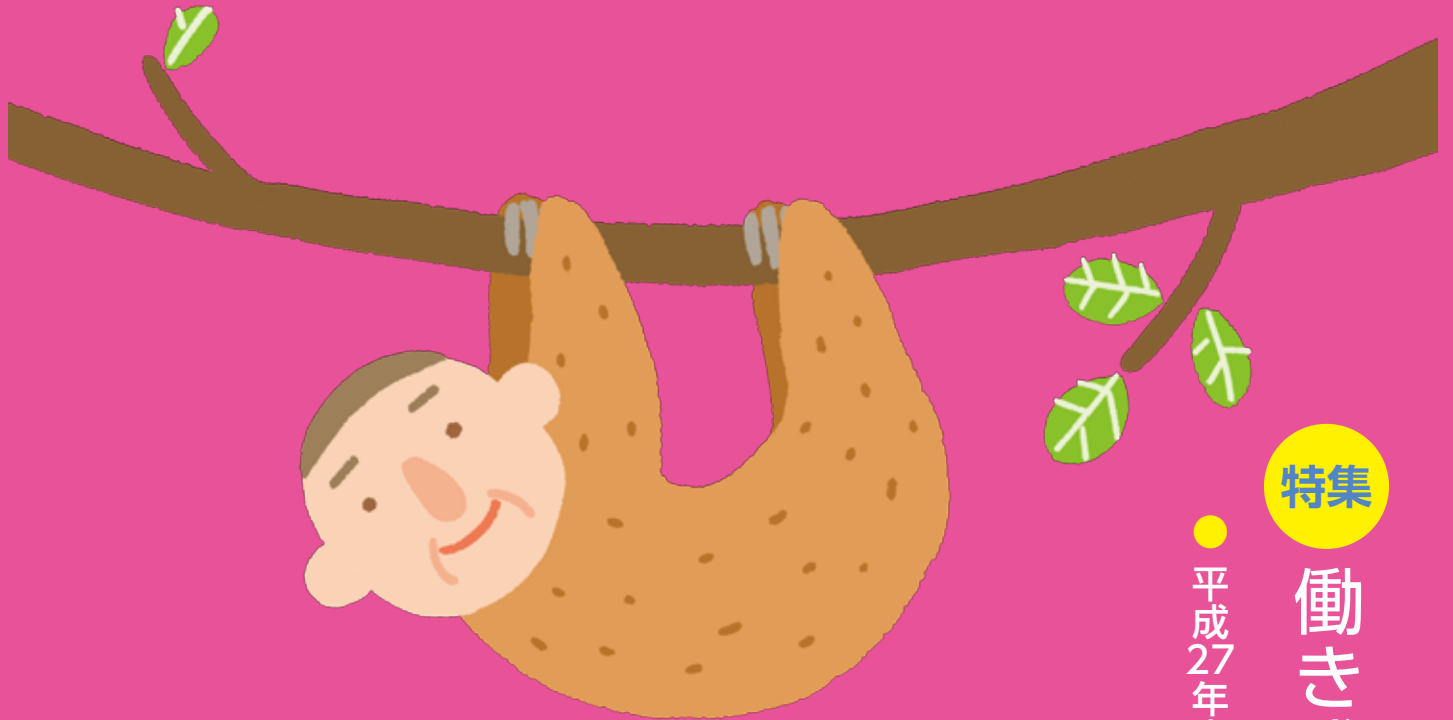


# げんき人

Vol.  
81

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



特集

働き盛り世代の健康づくり

● 平成27年度健康づくり教室・コースのご案内

最近、  
活動量が  
減っていませんか？



保健センター  
マスコットキャラクター  
「げんき君」



# 働き盛り世代のあなた。 身体活動量を増やして 健康寿命を 伸ばしましょう。

## 働き盛り世代は、運動不足!?

今の高齢者は元気な方が多いのですが、今の働き盛り世代が20年後に同じように元気な状態でいられるかどうか、下がり続けている活動量を見るとあやしいものです。

身体活動量が低下する「身体不活動」は世界中で問題になっています。世界保健機関(WHO)では、「高血圧」「喫煙」「高血糖」に次ぐ4番目の危険因子としています。

便利な世の中になった反面、机やテレビの前で座っていることが多く、身体を動かさずに1日が終わってしまうことも少なくありません。意識的に身体を使わなければ身体活動量は減る一方です。

### 日常運動

## あなたの活動意識は??

あなたはどんな状況ですか?簡単なチェックをしてみましょう。

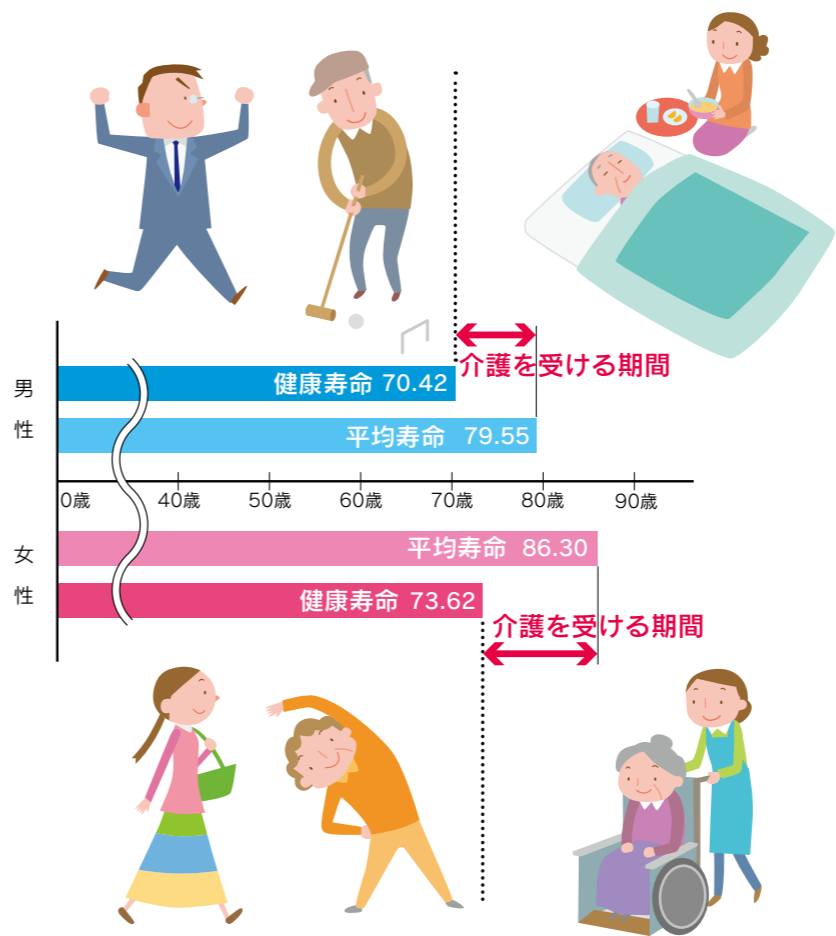
下のチェックリストで1~5は、実際に実践していくこと、6、7、8は実際の運動習慣です。

いかがですか?「いいえ」が多くついたら、あきらかに動く意識が低いです。

※身体活動とは、安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての動きのことをいいます。

## 「平均寿命」と「健康寿命」

「平均寿命」とは、0歳児が平均で何年生きられるのかを表した統計値で、これに対し「健康寿命」は、健康上の問題がない状態で日常生活を送ることができる期間をいいます。ご存知のように日本人の平均寿命は年々伸びていますが、健康寿命は横ばいの状態が続いており、その差はどんどん開いています。



厚生労働省の調査では、平均寿命と健康寿命の間には、男女ともに約10年以上の差がありました。つまりそれだけの長い間、体の不調を抱えながら生きなければいけない、介護を受けなければいけないということです。金銭的にも精神的にも介護は大きな負担となります。

[出典]『厚生労働白書(平成26年度版)P.135』

※ロコモティブシンドロームにまつくから。このままでは「身体不活動」になるおそれあり。要注意ですよ!

## 健康寿命を伸ばしましょう

「運動する・しない」以前に、活動が足りないのです。日常的に小まめに動く習慣を身につけてください。エレベーターに乗らずに階段で上り下りをするなど、ちよつとしたことでも運動と同程度の活動が可能です。日常生活を見直し、

毎日毎日の小さな積み重ねが大きな差となって表れます。健康寿命を伸ばすために、元気なうちからしっかりと取り組んでみましょう。



※ロコモティブシンドローム(運動器症候群)は運動器の障害により、要介護になるリスクの高い状態になることです。

## チェックリスト

- 1 ふだんから、正しい姿勢に気をつけている。.....  はい  いいえ
- 2 休日を含め、ほぼ毎日、1日1回は外を歩く。.....  はい  いいえ
- 3 歩くときは早歩きが多い。.....  はい  いいえ
- 4 よく動くようにしている。あるいは、よく動いている。.....  はい  いいえ
- 5 常に階段を使うように心がけている。.....  はい  いいえ
- 6 軽い体操をほぼ毎日行っている。.....  はい  いいえ
- 7 筋力をつける運動(筋トレ)を週1回以上行っている。.....  はい  いいえ
- 8 少し汗ばむ程度の運動(早歩きなど)を、1日合計30分以上を週2回以上行っている。.....  はい  いいえ

## 「栄養」と「休養」にも気をつけて。

食事バランスの偏りなどによって、20年前は20%台だった40~50歳代の男性の肥満率が、今では30%を超えています。一方、女性については「やせ」の増加と過度の「瘦身志向」、高齢者では十分な栄養を摂れないことによる「低栄養」など、性別や世代により生活の課題は様々です。



人間は加齢とともに代謝能力が下がるため、眠れる時間が短くなる傾向にあります。昼間よく動き、心地よく疲労することで満足度の高い睡眠が得られます。寝酒は厳禁。眠る前の一杯は、アルコールが一時的に脳を麻痺させるだけで、睡眠の質を低下させてしまいます。健康のために必要なのは、適度な活動・運動と栄養のバランスがとれた食事、質の良い睡眠です。



# あなたのまちで、健康づくりを応援します!

「仕事や家事が忙しくて運動する時間がない」、「健康診断の結果が気になる」、「従業員の健康管理をしたいけど…」というあなた。おまかせください。保健センターでは、区民の皆さんの健康づくりをいろいろなカタチで応援しています。

全て無料

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

## 個人の方向け

### 生活習慣改善 実践セミナー

講義&実践

「健康診断結果」コレステロール、血圧、血糖値、腹囲…あなたは大丈夫でしたか?

保健センターの健康づくりの専門スタッフ(保健師、管理栄養士、運動指導員)が「今日からできる生活習慣改善」のポイントをお教えします。今なら間に合う! 正しい生活改善へ一緒にトライ!!



- 対象** ▶ 区内在住の74歳以下の方で、1年以内の健診結果をお持ちいただける方・定員15人(抽選)
- 実施日** ▶ 保健センター(6月)、玉川地域(8月または9月)、砧地域(1月)  
※詳細は、区のお知らせ「せたがや」5/15号・8/1号・12/1号をご覧ください。(実施日等は変更場合があります)

## 個人の方向け

### からだチェック&健康アドバイス

コレステロール、血圧、血糖値…これらの数値が気になるあなた、ぜひご参加ください!  
正しい食生活と運動習慣を、専門スタッフがていねいにアドバイスします。

個別に  
アドバイス



- ▶ 体成分分析測定(内臓脂肪レベル・筋肉量等測定)
- ▶ 血圧測定
- ▶ 体力測定
- ▶ 健診結果に関する食事・運動の個別アドバイス

※所要時間=1人60分程度

- 対象** ▶ 区内在住の74歳以下の方で、1年以内の健診結果をお持ちいただける方・定員30人(抽選)
- 実施日** ▶ 玉川地域(7月・2回開催)、砧地域(10月)、北沢地域(10月)  
※詳細は、保健センター健康情報紙「げんき人」7/1号・10/1号をご覧ください。(実施日等は変更場合があります)

## 団体向け(20~50歳代)

### 健康出前講座

働き盛り世代(20~50歳代)の皆さん、日々の仕事や生活に追われ、自分の健康づくりがおろそかになっていませんか。

そんな区民の皆さんの健康づくりを応援するのが「健康出前講座」です!健康づくりの専門スタッフが、皆さんが集まる所や職場に直接おうかがいし、健康づくり講座を行います。



- Aコース** 運動指導 + 生活習慣病予防の話(栄養講座含む)
- Bコース** 運動指導 + 体成分分析測定
- Cコース** 職場のこころのストレスチェック(事業所のみ)

- 対象** ▶ おおむね20~50歳代の区内在住の方が所属している団体(10~30人程度)および区内事業所
- 実施日** ▶ 開催日時をご相談ください(土・日・祝日、夜間も可)  
※不特定多数の方が集まるイベントでは利用できません。会場は、お申し込み団体でご用意ください

## 団体向け(18歳以上)

### 出張健康応援団

保健センターの“健康応援団”(専門スタッフ)が区民の皆さんの集まる所に直接出向き、皆さんの健康づくりを応援します。健康づくりの実技・講座・体力測定など、実施内容をご相談ください。

- 対象** ▶ 区内の団体・サークル等(18歳以上)
- 実施日** ▶ 開催日時をご相談ください(土・日・祝日、夜間も可)

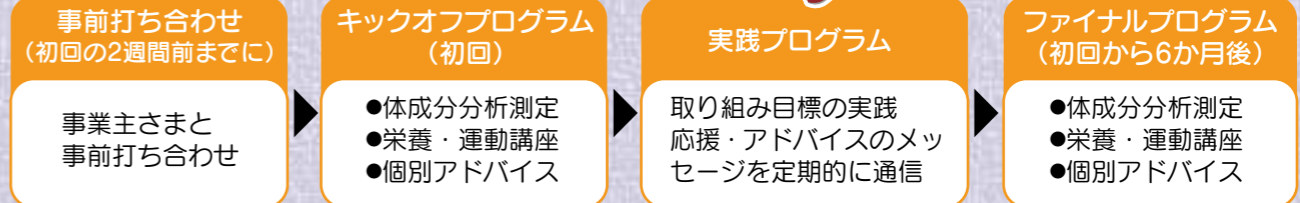
## 中小企業向け

### 職場のげんき力アッププログラム

「社員は職場の宝」。社員の健康コントロール(健康管理)は企業オーナーが果たすべき重要な役割の一つで、職場全体のスキルアップにもつながります。

このプログラムを通じて、職場の皆さんが一緒になって健康づくりの目標を決め、実践かつ継続できるように、保健センターの健康づくりの専門スタッフがアドバイス・サポートします。

社員の元気は  
職場の元気!



- 対象** ▶ 区内中小企業 3社限定
- 実施日** ▶ 開催日時をご相談ください(土・日・祝日、夜間も可)

# 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？

## 健康づくり教室・コースのご案内

平成27年度開催予定

※教室名・日程等は変更する場合があります。



### 生活習慣病を予防したい方に

健康度測定：必要 不要

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、保健師がサポートします。

教室・講座名	期間	曜日	回数	時間	掲載日
40・50代女性のカラダづくり教室(※1)	5月11日～7月13日	月	10	午前10:00～11:30	3月15日
肥満解消 元気にやせよう教室(※2)	9月9日～H28年3月16日	水	16	午後1:45～3:45	7月1日
コレステロールを下げる食と運動教室	10月16日～12月18日	金	10	午後1:30～3:30	8月15日
秋のウォーキング&ヘルス教室(※2)	11月30日～H28年3月14日	月	14	午後1:30～3:30	10月1日

(※1) 59歳以下の方が対象です。

(※2) 安全に運動していただき、取り組みの成果を確認するために、教室前と後に『健康度測定』を実施します(有料)。

### 無理なく運動習慣を身につけたい方に

健康度測定：必要 不要

自分に合った楽しい運動を見つけましょう。

教室・講座名	期間	曜日	回数	時間	掲載日
はじめての24式健康太極拳教室	7月3日～9月18日	金	12	午後1:30～3:00	5月1日
	H28年1月8日～3月25日	金	12	午後1:30～3:00	11月1日
脂肪燃焼 ファイティング教室	8月4日～10月27日	火	12	午前10:00～11:30	6月1日
シンプル気功でゆったり体操教室	9月2日～11月25日	水	12	午前10:00～11:30	7月1日
腰痛肩こりとんで体操教室	9月3日～11月19日	木	12	午後1:30～3:00	7月1日
ストレッチ&健康フラダンス教室	12月1日～H28年3月1日	火	12	午前10:00～11:30	10月1日
ストレッチヨガ教室	12月3日～H28年3月3日	木	12	午後1:30～3:00	10月1日
ストレッチ&リズムダンス教室	H28年1月13日～3月30日	水	12	午前10:00～11:30	11月15日

### 体力に自信がない方に

健康度測定：必要 不要

ゆっくりと体力づくりに取り組みたい高齢の方、体力が低下している方向けの教室です。

教室・講座名	期間	曜日	回数	時間	掲載日
からだにやさしい教室 ～体のバランス編～	7月27日～11月9日	月	14	①午前9:00～10:10 ②午前10:40～11:50	6月1日
からだにやさしい教室 ～ゆったりストレッチ編～	11月30日～H28年3月14日	月	14	※①と②はいずれか	10月1日

## 年間を通して実施しているコース

健康度測定受診後に参加できます。(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にお勧め!

●定員：各50人

ゆったり気功教室	火	午後1:20～2:30
チャレンジ太極拳	火	午後3:10～4:20
エンジョイフラダンス	水	午後1:20～2:30
わくわく体操	水	午後3:10～4:20
さわやかヨガ	木	午前9:00～10:10
すこやか体操	木	午前10:40～11:50
ステップエアロ	金	午前9:00～10:10
ファイティングエアロ	金	午前10:40～11:50

### マシントレーニングコース

●月～金曜 ●定員：各13人(Dコースのみ12人)

8種類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良い汗を流しましょう!!

Aコース	午前9:00～10:30
Bコース	午前10:20～11:50
Cコース	午後1:00～2:30
Dコース	午後2:20～3:50
Eコース	午後3:30～5:00



- 各教室・講座の募集については「区のお知らせ『せたがや』」、「健康情報紙『げんき人』」、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
- 申込み方法/「区のお知らせ『せたがや』」、「健康情報紙『げんき人』」、保健センターのホームページ掲載後、電話、ハガキ、ホームページでお申し込みください。 ※掲載日は予定です。
- 無料体験(59歳以下の方が対象)と相談・見学ができます。詳しくはお問い合わせください。



### 知って得する食生活講座

健康度測定：必要 不要

おいしく食べて、より元気に、体の中から美しくなりたい方に。食の基本を具体的にアドバイスします。適量バランスを知って、食生活を見直すきっかけに。

教室・講座名	期間	曜日	回数	時間	掲載日
体脂肪を減らす食トレ講座	5月8日・5月15日	金	2	午後2:00～3:30	4月15日
	H28年1月26日・2月2日	火	2	午後2:00～3:30	H28年1月1日
コレステロールを減らす食事講座	7月7日・7月14日	火	2	午後2:00～3:30	6月15日
	H28年2月9日・2月16日	火	2	午後2:00～3:30	H28年1月1日
上手な塩分の控え方講座	9月8日・9月15日	火	2	午後2:00～3:30	8月15日
	11月4日・11月11日	水	2	午後2:00～3:30	10月15日
賢い糖質オフの食事講座	9月25日・10月2日	金	2	午後2:00～3:30	8月15日
	11月17日・11月24日	火	2	午後2:00～3:30	10月15日

### こころの健康づくり

健康度測定：必要 不要

こころとカラダの調子を整えるための教室です。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。

教室・講座名	期間	曜日	回数	時間	掲載日
こころの健康と気功教室	5月19日～6月16日	火	5	午後1:45～3:15	4月15日
こころの健康とヨガ教室	7月28日～8月25日	火	5	午後1:45～3:15	7月1日
75歳からの毎日を元気に過ごすために「こころと体」の教室	11月24日～12月22日	火	5	午後1:45～3:15	11月1日
ストレスをためないために「こころと体」の教室	H28年1月19日～2月16日	火	5	午後1:45～3:15	12月15日

### 30歳からのカラダ引き締め 《59歳以下 区内在勤可》

健康度測定：必要 不要

生活習慣病予防、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。(59歳以下の方が対象)

教室・講座名	期間	曜日	回数	時間	掲載日
朝ヨガ教室	4月25日～7月11日	第2・4土	6	午前9:00～10:30	4月1日
からだすっきり!リフレッシュエクササイズ教室	4月25日～7月11日	第2・4土	6	午後1:30～3:00	4月1日
ゆるジョグにチャレンジ教室	9月12日～11月28日	第2・4土	6	午前9:00～10:30	8月1日
筋コンディショニング教室	9月12日～11月28日	第2・4土	6	午後3:00～4:30	8月1日
シンプル気功できれいになる教室	10月24日～11月28日	土	6	午前11:00～12:30	9月15日
男のコアトレ&サーキット教室	H28年1月9日～3月26日	第2・4土	6	午前10:00～11:30	12月1日
ヨガ&燃焼エクササイズ教室	H28年1月9日～3月26日	第2・4土	6	午後1:30～3:00	12月1日
リフレッシュ!ボディシェイプ教室	6月10日～7月15日	水	6	午後6:30～8:00	5月15日

### これから運動をはじめたい方に

健康度測定：必要 不要

短期の体験講座です。運動習慣を身につけるはじめての一步として!

教室・講座名	期間	曜日	回数	時間	掲載日
太極気功と練功十八法体験講座	4月14日～4月28日	火	3	午前10:00～11:30	3月15日
男性限定 ヨーガ&筋トレ体験講座	7月9日～7月23日	木	3	午後1:30～3:00	6月15日
初心者のヨガ講座	8月12日～8月26日	水	3	午前10:00～11:30	7月15日
はじめての入門太極拳講座	10月2日～10月16日	金	3	午後2:00～3:30	9月1日
ストレッチ&ロコトレ講座	12月11日～12月25日	金	3	午後2:00～3:30	11月15日
初心者のためのフラダンス講座	H28年1月15日～1月29日	金	3	午後2:00～3:30	12月15日

# がん検診はお済みですか？

がんは定期的な検診で早期に見出し治療することが何より大切です。

## 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** 区内在住で  
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** 区内在住で  
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 FAX 3410-9223 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査により総合判定を行います。生理前1週間程度と生理中は乳房が張りがちなため、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** 区内在住で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** 区内在住で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。

※対象年齢は各年度末日(3月31日)現在の年齢です。

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

# がん相談コーナー を開設しています

- 対象** がん治療中の区内在住の方  
およびそのご家族
- 相談方法** 面談(要予約)
- 相談日時** 毎月第2・4土曜日  
午前9:00～12:00
- 相談場所** 保健センター
- 予約受付** ☎3410-9118(予約専用)  
FAX 3410-9978  
月～金曜日  
午前9:00～午後5:00



4月から、毎週1回(木曜日午前9:00～12:00)の「電話相談」も始まります。詳しくは、区のお知らせ「せたがや」4月1日号をご覧ください。



## 総合福祉センター 「さくらまつり」 においでください



**4月4日(土)**  
午前10時～午後3時

区立総合福祉センター(松原6-41-7 ☎5376-3412)で開催。  
障害者団体等による自主生産品や模擬店が多数出店します。  
きれいな桜の下で、体操やアトラクションなど盛りだくさんです。

平成27年度「げんき人」発行予定 ⇒ 7月1日・10月1日・平成28年2月1日・3月1日

(公財) 世田谷区保健センター ☎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/>

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。