

胃がん 毎年受けましょう! 大腸がん検診

日本人の半数が“がん”になる時代です。
胃がん・大腸がんは、早期(I期)に発見されれば治る可能性の高い病気であり、検診は手軽にできるので、毎年定期的に受けることをお勧めしています。

がんは発見時期によって生存率がこんなに違います!

がんは進行の程度をI期~IV期という4段階の病期(ステージ)で分類され、値が大きいほどがんが進行していることを示します。

種別	10年相対生存率	
	I期発見	IV期発見
胃がん	95.1%	7.5%
大腸がん	96.8%	8.0%

※1999年から2002年に診断治療を行った16施設35,287症例について算出
[全国がん(成人病)センター協議会の生存率共同調査(2016年1月25日更新)による](3月25日計算)

月~金曜の毎日検診を実施しています。今すぐお電話を!

電話 **3410-9101** (代)

受付 月~金曜 午前8時30分~午後5時15分

今すぐに電話で
予約状況をお問い合わせください。
空いている情報をお知らせします。

年度末は
大変混み合います。
早め(夏まで)の受診を
お勧めします。



保健センター
マスコットキャラクター
げんき君

保健センターのがん検診は
胃がん・大腸がんの同時受診が可能です!

同時にお申し込みいただくと、大腸がん検査キットを郵送します。
自宅で採便し、胃がん検診日に提出してください。

胃がん検診(X線撮影法)

自己負担/1,000円(生活保護受給者・住民税非課税世帯等は免除制度あり)

ハガキ(5月13日必着)・ホームページ(5月10日まで)でのお申し込みの日程は下記になります。このほかにも、保健センター会場では月~金曜日の毎日(祝日を除く)実施していますので、電話でお気軽にお問い合わせ・お申し込みください。

●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、心臓ペースメーカーを使用している方、腸閉塞・腸ねん転になったことがある方を除く)

●申込/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。
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。抽選各日30~35人



大腸がん検診(便潜血検査)

自己負担/200円(生活保護受給者等は免除制度あり)

- 対象/区内在住で40歳以上の方
- 申込/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 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。

6月の胃がん検診

※保健センター会場以外は検診車での検診となります

実施日〔時間はいずれも午前9時~正午〕	会場
3日(金)、8日(水)、14日(火)、16日(木)、20日(月)、23日(木)、25日(土)	保健センター(三軒茶屋 2-53-16)
7日(火)、28日(火)	総合福祉センター(松原 6-41-7)
9日(木)	玉川総合支所(等々力 3-4-1)
29日(水)	玉川総合支所分庁舎(等々力 4-19-18)
2日(木)、10日(金)、14日(火)、21日(火)	玉川医師会館(中町 2-25-18)
1日(水)、6日(月)、15日(水)、17日(金)、20日(月)、30日(木)	砧総合支所(成城 6-2-1)
3日(金)、8日(水)、13日(月)、23日(木)、24日(金)	烏山区民センター(南烏山 6-2-19)

ハガキ

〒154-0024
世田谷区三軒茶屋 2-53-16
世田谷区保健センター 医事係へ

申込はこちら

ネット

http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/
世田谷区保健センター 検索

電話

☎3410-9101(代)
医事係へ



風薫る5月。健康づくりをはじめませんか？



A～D共通

- 会場／世田谷区立保健センター
- 対象／A・B・Dは区内在住で18歳以上の方
Cは区内在住・在勤で18歳以上59歳以下の方
- 参加費／1回400円
- 申込／5月9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(☎)については希望の時間(①②)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可。

A こころもカラダもさわやかに！ ストレスコントロール ～自律訓練法とヨガ～

この頃いららしたり、なんとなく疲れたなあと感じる方、それはストレスが一因かもしれません。ストレスに関する講話や自律訓練法の体験、やさしいヨガでリフレッシュしましょう！

- 日時／5月31日～6月21日の毎週火曜日(全4回) 午後1時45分～3時15分
- 募集人数／50名

リラックス
&
リフレッシュ!!



C お仕事帰りに カラダ引き締めエクササイズ教室

しっかりとストレッチをし、筋力トレーニングで筋力UP! 有酸素運動で脂肪を燃やし、引き締まったからだづくりをしていきましょう! どなたでも気軽にはじめられます。

- 日時／6月1日～7月6日の毎週水曜日(全6回) 午後6時30分～8時
- 募集人数／50名

59歳以下

健康で元気な
からだづくりを
めざします



夜間



D いつまでも元気生活を送れるからだづくりをしていきましょう♪ 70歳からのからだにやさしい教室 ～転ばないからだづくり～

高齢で体力に自信がない方を対象に、からだほぐし体操や筋力トレーニング、バランス体操などを行います。転ばないからだづくり、はじめてみませんか?

- 日時／7月25日～11月7日の毎週月曜日(祝日を除く全14回)
①午前9時～10時10分
②午前10時40分～11時50分
- 募集人数／①②とも35名
- 教室開始前に健康度測定(下記)の受診が必要です【有料】

最近、つまづきやすくなってきたり、バランスが低下している方に



B 健康診断の結果が気になる方に コレステロールを下げる食事講座

「どんな食品をどのくらいとるのが適量か」管理栄養士が具体的にお話します。健康レシピの紹介と試食をご用意しています。

- 日時／5月24日・31日(いずれも火曜日・全2回) 午後2時～3時30分
- 募集人数／30名

「卵や肉、油ものは食べてもOK?」
といった疑問にも
お答えします



健康チェックで自分の『健康』と向き合ってみましょう

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もとづいて食事や運動の個別アドバイスをいたします。特にコレステロール・血圧・血糖値が高めの方に。

- 会場・日時／①玉川台区民センター 6月7日(火)
②代田区民センター 6月13日(月)
①②ともに午後2時～3時30分(所要時間約60分)
- 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名
- 内容／
 - 体成分測定(内臓脂肪や筋肉量などの測定)
 - 血圧測定
 - 体力チェック(握力・柔軟性・瞬発力・持久力)
 - 個別アドバイス(健診結果、運動や食事について)
- 申込／5月9日(必着)までに、電話またはハガキに ①「からだチェック」②会場名 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可。

当選した方には、別途
詳しい時間帯をお知らせ
します。

保健センターでしっかり“健康度測定”

より詳細な健康チェックで、あなたの健康生活をサポートします。お一人おひとりへのフォローも充実しています。

- 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

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(バランス測定・脚伸展力など8種)
- 医師による総合判定
- 個別フォロー(栄養・運動・休養)

- 申込／健康増進係へ ☎3410-9101(代)

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(代)
〒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
波21 波23 波24 波26 波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 波05 下り

交通のご案内



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。次回発行は平成28年7月1日の予定です。