



げんきじん

区内で亡くなった方の6割が「生活習慣病」が原因でした!?

平成26年に区内で亡くなった方は約6,383人。なんと、そのうちの約6割の方の死因が生活習慣病でした。

30代から糖尿病などの生活習慣病のリスクを持つ人が増え、また、糖尿病の医療費も30代を境に上昇し年代とともに増えています。

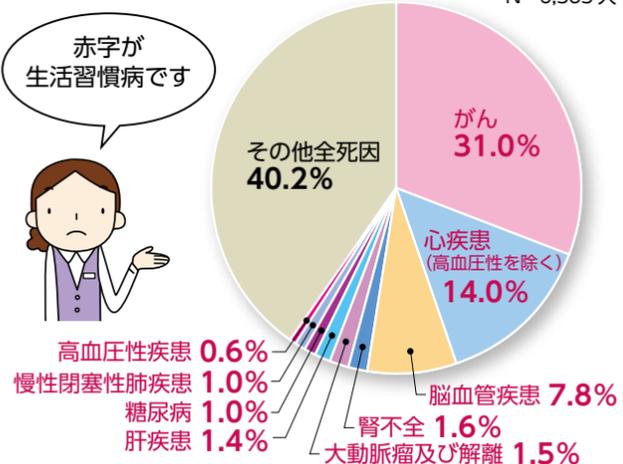
「まだ特に健康に異常がないから」というあなた。本当に大丈夫ですか？



えっ…

世田谷区における「主要死因」の割合 (平成 26 年)

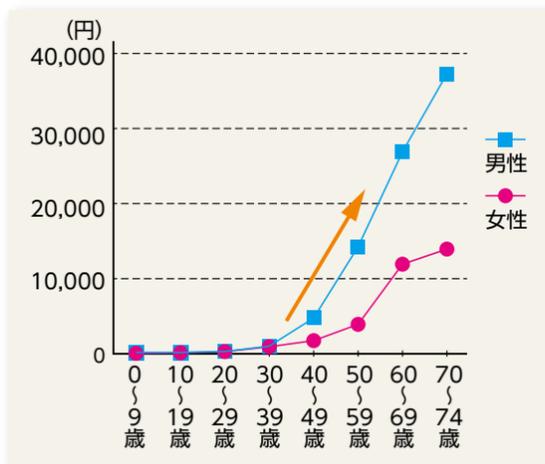
N=6,383 人



資料：平成 26 年地域保健集計表 (世田谷区)

協会けんぽ (世田谷区民)

糖尿病 1 人あたり年間医療費 (平成 26 年)



資料：協会けんぽ東京支部提供

生活習慣病の予防のために、特定健診を受診しましょう！



特定健診は、糖尿病や脳卒中、心臓病などの生活習慣病の発症リスクや現在の健康状態を知るための健診です。

健診の結果、生活習慣病のリスクのある方に対して、特定保健指導 (医師・保健師・管理栄養士などによる生活改善支援) のご案内も行っています。

ご自身の健康管理のために、毎年必ず受診しましょう！

検査内容

医師の診察、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図検査、眼底検査等
(一部の検査は、必要な方のみ実施)

対象

40歳から74歳までの方

世田谷区国民健康保険に加入の皆様

★対象の方には、5月中旬から6月上旬に受診券をお送りしています。

自己負担金 500円
(前年度の住民税非課税世帯の方は無料)

受診場所 区内等の委託医療機関
(約400ヶ所から選択)

★肺がん・大腸がん検査等も同時に受診できます (有料)

※受診券を紛失された方、年度途中に加入された方で健診を希望される方は下記までお問い合わせください。

〒世田谷区 保健福祉部 国保・年金課 特定健診係
☎5432-2936

協会けんぽ (全国健康保険協会) に加入の扶養家族の皆様

★健診を受けるには、受診券と保険証が必要です。

4月に受診券を被保険者 (加入者ご本人) のご自宅に黄色の封筒でお送りしています。必ず開封してご確認ください。

受診できる健診機関 ▶協会けんぽ東京支部ホームページをご覧ください。
協会けんぽ東京 検索

★昨年度の健診結果をお持ちの方は一緒にご持参ください。

※「特定健康診査受診券」は平成28年1月中旬のデータで作成しています。1月中旬以降に被扶養者になった等の理由で、お手元に受診券がない場合は「特定健康診査受診券申請書」をご提出ください。

〒協会けんぽ東京支部 (健診専用ダイヤル)
☎6853-6599

※その他の健康保険に加入の方は、勤務先または加入している医療保険者 (健康保険組合・国保組合等) にお問い合わせください。

保健センターで楽しく健康づくり

A たっぴりの野菜と毎日のくだもので健康づくり!

野菜・くだものバランス講座

野菜やくだもの上手な食べ方など、バランスのよい食生活について管理栄養士がお話します。健康パワーを取り入れるためのレシピの紹介や試食もあります。

- 日 時 / 7月19日・26日の火曜日 (全2回) 午後2時~3時30分
- 募集人数 / 抽選30名



C ようこそ「気功」の世界へ! 心と身体について考え感じる空間 気功体操体験講座

気功を通じて身体と心の癒しを体感する講座です。緩やかに流れる動作で構成された「太極気功」と、しっかり力強い動きの「練功十八法」を行います。

- 日 時 / 7月27日~8月10日の毎週水曜日 (全3回) 午前10時~11時30分
- 募集人数 / 抽選 50名



E 本気でやせて健康になりたい方!! やせて健康になる教室

BMI 25以上限定。(※) 関節が痛くなり、動きづらい、これって体重のせい?? 食事には気をつけているつもりなのにやせない!!

- 日 時 / 9月21日~12月21日の毎週水曜日(祝日を除く13回)と平成29年1月25日、3月1日(いずれも水曜日)の全15回 午後1時45分~3時45分
- 募集人数 / 40名

教室開始前に健康度測定の受診が必要です(有料)
(※)BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

B 血圧が少し高めになってきた方に塩分控えめ食べ方講座

1日の塩分量チェック、塩分が多い食品などを管理栄養士が解説するほか、健康レシピの紹介と試食もあります。

- 日 時 / 7月22日・29日の金曜日 (全2回) 午後2時~3時30分
- 募集人数 / 抽選30名



D こころとカラダをいきいきと! 気持ちを変えたりカラダを動かしたりすることで解消できるストレスもあります。

ストレスコントロール術とリフレッシュ体操

ストレスと上手に付き合える柔軟さを身につけたいですね! 「ストレスコントロール術」について講話や体験と簡単にできるセルフケア「リフレッシュ体操」で気分のリフレッシュをしましょう。

- 日 時 / 8月2日~30日の毎週火曜日 (8月16日を除く全4回) 午後1時45分~3時15分
- 募集人数 / 30名



A~E 共通

- 会 場 / 世田谷区立保健センター
- 対 象 / 区内在住で18歳以上の方
- 参加費 / 1回400円
- 申 込 / 7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(☑は身長・体重)④生年月日⑤住所⑥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。

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
- 申 込 / 健康増進係へ ☎3410-9101(代)

一次測定 ▶ 毎週火・水曜日 午前

- 尿・血液検査 ● 呼吸機能 ● 胸部X線
- 視力測定 ● 眼底撮影 ● 体成分測定
- 安静時心電図
- 活動量・食生活・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)

胃がん・大腸がん検診を定期的に受けましょう

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(7月14日必着)・ホームページ(7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

8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
4日(木)、9日(火)、15日(月)、19日(金)、24日(水)、27日(土)、29日(月)	保健センター(三軒茶屋 2-53-16)
5日(金)、15日(月)	総合福祉センター(松原 6-41-7)
19日(金)	玉川総合支所(等々力 3-4-1)
30日(火)	玉川総合支所分庁舎(等々力 4-19-18)
4日(木)、12日(金)、16日(火)、25日(木)	玉川医師会館(中町 2-25-18)
3日(水)、8日(月)、10日(水)、17日(水)、22日(月)、26日(金)	砧総合支所(成城 6-2-1)
9日(火)、18日(木)、24日(水)、29日(月)、30日(火)	烏山区民センター(南烏山 6-2-19)

大腸がん検診(便潜血検査)

自己負担 / 200円 (生活保護受給者・住民税非課税世帯等は免除制度あり)

- 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。

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



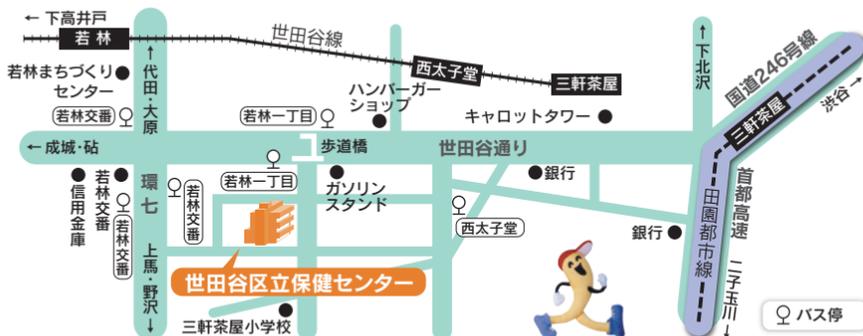
世田谷区立保健センター指定管理者
公益財団法人 世田谷区保健センター

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

☎3410-9101(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 **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28年9月15日の予定です。