



あなたの元気、家族の元気、みんなの元気、応援します!

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

第7回

## 健康サポート40年

# 保健センターまつり 2016

平成28年

## 10/2日 10:00~15:00

会場 世田谷区立保健センター  
※駐車場はありません

まつり当日のお問合せ ☎03-3410-9138

事前のお問合せ ☎03-3410-9101(代)



ヨガ体験①

ママ&ベビーヨガ  
(HUG YOUR WORLD  
ベビー&ママヨガ講師)  
定員15組 11:00~11:50  
対象:1歳未満のベビーとママ



アロマハンドマッサージ

整理券配布 午前の部 10:00~ 午後の部 12:45~ 各定員40名

健康チェックコーナー

- ①体成分測定 整理券配布 10:00~
- ②体力測定 ③セルフチェックコーナー

会場には授乳室があります

栄養チェックコーナー

あなたの食事バランスチェック

薬の相談コーナー

1日科学者体験ミッション  
(小学生対象/事前申込)

バルーンアート

体験

10:30~11:20 ヨガ体験① ボディメイクヨガ  
(講師:長谷川たかはる) 定員50名

11:30~12:20 ヨガ体験② ハッピー親子ヨガ 整理券配布 10:00~  
(講師:長谷川たかはる) 定員20組  
対象:保護者の方1名につき3歳以上のお子さん2名まで

12:45~13:15 ヨガ体験③ フェイシャルヨガ 整理券配布 10:00~  
(講師:Minatsu) 定員100名

13:30~14:10 健康講演会「胃がん予防のABC?」  
協賛:世田谷区医師会・講師:安藤秀彦先生

14:30~14:55 みんなで体操!「世田谷いきいき体操」

屋外

## つながる笑顔の輪!

販売コーナー

せたがやファミリーウォーク

10:00~10:30 小田急線「豪徳寺駅」集合  
(受付後随時スタート)小雨決行  
コース1/しっかり歩くげんき人コース 5.3km  
コース2/豪徳寺・松陰社へのんびり散策コース 3.0km

知って得するがん検診のいろは  
精密検査紹介

展示

健康づくり事業紹介コーナー  
財団40年の歩み  
地域活動紹介コーナー

協賛/世田谷区医師会、玉川医師会、世田谷区薬剤師会、東急ファシリティサービス(株)、東急セキュリティ(株)、公益情報システム(株)、昭和信用金庫、世田谷信用金庫、JA東京中央千歳支店、(株)グッドリーム、(株)プライド、富士レリオ(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、(株)ねむログ、東京ヤクルト販売(株)、キューピー(株)東京支社、世田谷区産業振興公社 ほか

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

交通のご案内  
○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



# 食欲と運動の秋?! 保健センターで楽しく健康づくりしませんか

**A** よく動いているのに  
体重や体脂肪が減らないという方に!  
**体脂肪を減らす食トレ講座**  
健診結果の見方や太りにくい食べ方などについて管理栄養士がお話します。  
エネルギー控えめレシピの試食と簡単な運動の体験があります。

- 日時/10月4日・11日の火曜日(全2回)  
午後1時45分～3時15分
- 募集人数/抽選30名



**B** 「糖質」を正しく知って、  
健康的な食生活づくり!  
**糖質オフの食事講座**  
安全で無理のない適度な「糖質オフ」の方法などについて管理栄養士がお話します。  
糖質控えめレシピの試食と簡単な運動の体験があります。

- 日時/10月7日・14日の金曜日(全2回)  
午後2時～3時30分
- 募集人数/抽選30名

**C** 軽くて「ゆるい」運動でOK!  
いつまでも元気な足腰づくり!  
**スロー筋トレ&ロコモ講座**  
いつまでも自分の足で歩き続けていくために、  
継続的な運動で筋力アップしませんか?

- 日時/10月11日～10月25日の  
毎週火曜日(全3回)  
午前10時～11時30分
- 募集人数/抽選50名



**D** ストレスは不眠のもと!  
快眠のコツをつかみましょう!  
**ストレスコントロール  
～睡眠と呼吸体操**  
すぐ眠れる、ぐっすり眠れる、すっきり目覚めるのが快眠です。講話や自律訓練法の体験、呼吸体操をします。快眠のためにできることを生活に取り入れてみませんか?

- 日時/10月11日～11月1日の毎週火曜日(全4回)午後2時～3時30分
- 募集人数/抽選30名

**E** ふらつき防止・脚力アップ!  
深い呼吸でゆっくり動きましょう。  
**はじめての24式太極拳教室**  
「簡化24式太極拳」を通して、体のバランスを整えましょう!  
はじめての方でも安心して行えます!

- 日時/11月17日～平成29年2月9日の毎週木曜日(全12回)  
\*12月29日は除く  
午後1時30分～3時
- 募集人数/抽選50名

**E**は教室開始前に健康度測定の受診が必要です  
(有料 5,000円 下記参照)



**F** 生活習慣改善「実践セミナー」**①高血圧 ②血糖値** **無料**  
医師から生活改善を勧められている方向けに、食生活講話と運動実技を行います。  
**①血圧を下げるためのリラックス体操&呼吸法と上手な塩分の控え方**  
**②血糖値が気になる方の食事と簡単筋トレ**  
※①②どちらか1テーマを選んでお申し込みください。

- 日時/10月12日水曜日 午後2時～4時
- 会場/砧区民会館(成城ホール)
- 対象/74歳以下の区内在住・在勤で1年以内の健康診断結果をお持ちの方
- 募集人数/抽選各15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/9月21日(必着)までに、電話またはハガキに  
①事業名②氏名(ふりがな)③性別④生年月日⑤住所⑥電話番号 **F**は⑦希望のテーマ(①高血圧か②血糖値)を明記して  
保健センター健康増進係 ☎3410-9101(代)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)

## あなたのまちで、健康づくりを応援します!

「仕事や家庭で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のだけれど…」  
というあなた。専門スタッフが皆様の健康づくりを色々なカタチでサポートします。

**全て無料です!**

実施日はご相談ください  
(土・日・祝日、夜間も可)

**対象** 区内の地域自主サークル

日頃の活動に新たな「健康の風」をプラス!

### 出張健康応援団

皆さんが集まるところに専門スタッフが出向き、講話や実技、測定を行います。

**内容**: A から2項目または、A と B から 1項目ずつ  
お選びください

- A** 健康づくり講話(栄養・休養・運動)
- B** 測定(体成分分析測定・体力測定・骨密度測定)、  
運動実技等

**対象** 区内の事業所の方々

きっかけづくり…

### I, 健康出前講座

事業所に直接お伺いします。  
気軽な体験講座で健康づくりの一步を  
踏み出しましょう。

- 内容**: 下記よりお選びください
- ① 運動指導と生活習慣病予防の講話
  - ② 体成分分析測定と運動指導
  - ③ こころの健康チェック

先着3社まで

しっかり取り組みましょう

### II, 職場のげんき力アッププログラム

社員の皆様の健康管理に役立つ楽しく実践的なプログラム。事業所に直接お伺いします。

- ① 初回プログラム  
(体成分分析測定、健康講話と運動実技)
- ② メール等で支援
- ③ 半年後にフォローアップ講座を開催

⇒ 申込みは、電話で健康増進係へ ☎3410-9101(代)

日本人の2人に  
1人が「がん」に  
なる時代です!

## 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)

保健センターでは月～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)



### 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



いずれも電話で保健センター医事係へ。  
☎3410-9101(代)  
※住所、氏名、電話番号、生年月日、性別をお聞きします。

申込みは  
こちら