



働き盛りの男性のみなさん! あなたは大丈夫ですか?

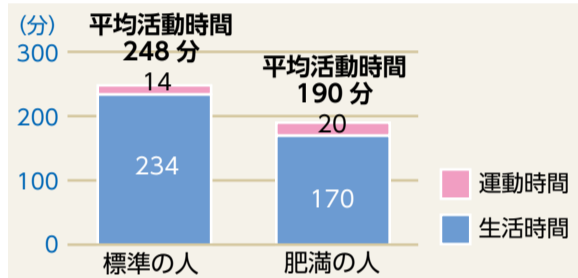
保健センターの健康度測定受診者を対象とした調査では、30～50歳代男性の3割が肥満と判定され、壮年期世代の生活習慣病の増加が健康課題となっています。食事や運動習慣を見直して、「元気で健康な体」をめざしませんか?

Check 1 普段からよく動いていますか?

壮年期世代の男性は「よく動く努力をしている、すでに動いている」という人が少ないことがわかりました。

また、標準と肥満のグループに分けて比較すると、生活活動時間に差があることがわかりました。

1日にどのくらい動いていますか?



健康度測定を受診した壮年期世代(59歳以下)男性80人のデータから(標準の人、肥満の人は体脂肪率で分類)



食品数の多い料理を選びましょう

- 歯ごたえのある野菜やきのこ、海藻類をプラスしましょう
- 食事を楽しむ時間をつくるよう心がけましょう

この機会にいろいろ改善すると...

活動量を上げましょう

「ながら運動」や「ちょこっと運動」で活動量UP!!

- 階段の利用
- 信号待ちで踵上げ
- 腹筋・ストレッチ
- 早歩き
- ラジオ体操

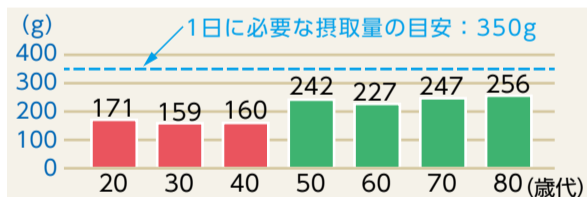


Check 2 野菜は足りていますか? 早食いになっていませんか?

40歳代までの男性は、他の年代よりも野菜摂取量が少ないことが特徴です。

また、肥満の人ほど早食いの傾向にあることもわかりました。

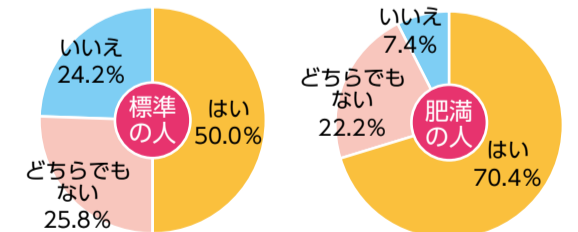
1日の野菜摂取量の年代別比較



1日に必要な摂取量の目安: 350g

健康度測定を受診した男性409人のデータから

食事をするのが他の人より早い?



健康度測定を受診した壮年期世代(59歳以下)男性93人のデータから



生活習慣病

- 糖尿病
- 高血圧
- 脂質異常
- CKD(慢性腎臓病)

動脈硬化が進むと...

- 脳出血
- 脳梗塞
- 人工透析
- 心筋梗塞
- 狭心症

壮年期世代向け講座 理想のカラダづくりを応援します

若いうちから生活習慣を改善するきっかけづくりや良い生活習慣を継続するための支援として開催します。ご参加は59歳以下の方とさせていただきます。

★募集については、せたがや区報・げんき人・保健センターホームページをご覧ください

主な内容	日時	開催期間	募集掲載日
ヨガ・呼吸法・体幹トレーニング ソフトエアロビクスと体幹の筋トレ パンチやキックを交えた有酸素運動	募集中! 裏面に詳しく掲載しています。	募集中!	げんき人 3月1日
有酸素運動とマシンを交えたサーキットトレーニング			げんき人 5月1日
からだ本来の機能を蘇らせるコンディショニング			区報 8月15日
やさしいバレエストレッチ	火曜 夜間	10月～11月(全8回)	げんき人 9月15日
	第2・4土曜 午前	H30年1月～3月(全6回)	区報 12月1日

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

(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。



保健センターもSNS始めました!
ぜひ「いいね」「フォロー」お願いします!



【フェイスブック】世田谷区保健センター
https://www.facebook.com/Setagayaku.hokencenter/



【ツイッター】世田谷区保健センター
https://twitter.com/s_hokencenter

保健センターで楽しく健康づくりしませんか

はじめての方
優先です

A 壮年期世代向け講座

おおむね30～40歳代の方向けの教室です。全講座とも食習慣のヒントやストレスをためない話などもあります。

①朝ヨガ講座

土曜の朝をスッキリと心身ともに磨きをかけませんか？ ゆったりとした呼吸法で、関節一つ一つを確認しながら無理なくボディバランスを整えましょう。

- 日 時 / 4月8日～6月24日の第2・4土曜日(全6回) 午前9時～10時30分



②リフレッシュエアロ&コアトレーニング講座

音に合わせて楽しく動いてからだすっきり！ 心もリフレッシュ！ ストレッチで気持ちよくからだを伸ばしたり、体幹部分の筋肉を鍛えてメリハリボディをめざしましょう!!

- 日 時 / 4月8日～6月24日の第2・4土曜日(全6回) 午前10時45分～午後0時15分

③カラダ引き締めファイティング講座

アクティブな水曜日の夜、はじめませんか？ ファイティングで楽しく動いてストレス発散!! 日頃の運動不足を解消し、脂肪を撃退しましょう!! ※ファイティングとはリズムに合わせて簡単なパンチやキックの動作を行う有酸素運動です。

- 日 時 / 4月5日～5月31日の毎週水曜日(5月3日を除く全8回) 午後6時30分～8時

- 対象 / いずれも区内在住・在勤で18歳以上59歳以下の方
- 募集人数 / 抽選各50名

B 塩分控えめ食べ方講座

～今すぐできる食事の工夫(試食つき)～

血圧が少し高めになってきた方、薄味を心がけているのに血圧が下がらない方などに。1日の塩分量チェック・塩分が多い食品・健康レシピの紹介などを管理栄養士がわかりやすくお話しします。

- 日 時 / 3月21日、28日(いずれも火曜日・全2回) 午後2時～3時30分
- 対象 / 区内在住で18歳以上の方
- 募集人数 / 抽選30名

C 健やかな生活には睡眠も大切!! 心と体をほぐす快適睡眠講座

睡眠に関連した講話や運動、自律訓練法の体験をします。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 / 4月4日～4月25日の毎週火曜日(全4回) 午後1時45分～3時15分
- 対象 / 区内在住で18歳以上の方
- 募集人数 / 抽選30名

「心と体の快適生活のための講座」年間予定

主な内容	開催期間	募集掲載日
ストレスを和らげる呼吸法など	5月(全4回)	区報 4月1日
ヨガでリラックス体験など	10月(全4回)	げんき人 9月15日
心と体をリフレッシュするストレッチ体操など	11月(全4回)	区報 11月1日
ストレス解消のリズム体操など	H30年3月(全4回)	区報 平成30年2月1日

開催日時: いずれも火曜日の午後
※毎回ストレスを和らげる講話と自律訓練法の体験があります。

D 血糖コントロール教室

血糖値・ヘモグロビンA1cが高めと言われた方に。血糖値チェックなど体調管理しながら糖尿病予防・改善のための食べ方の工夫や効果的な運動法を楽しく学びます。



- 日 時 / 4月24日～7月10日、10月16日～11月6日の毎週月曜日(7月17日～10月9日を除く全16回) 午後1時30分～3時30分
- 対象 / 区内在住で18歳以上の方
- 募集人数 / 抽選40名

Dは教室開始前に健康度測定を受診が必要です。(有料 5,000円) ※詳しくは、お問い合わせ下さい。



A～D共通

- 会場 / 世田谷区立保健センター
- 参加費 / 1回400円
- 申込 / 3月7日(必着)までに、電話またはハガキに ①講座名・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。

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(3月14日必着)・ホームページ(3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等を除く)

● 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。

4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
6日(木)、10日(月)、12日(水)、18日(火)、22日(土)、25日(火)	保健センター(三軒茶屋 2-53-16)
6日(木)、28日(金)	総合福祉センター(松原 6-41-7)
26日(水)	玉川総合支所(等々力 3-4-1)
17日(月)	玉川総合支所分庁舎(等々力 4-19-18)
4日(火)、10日(月)、19日(水)、21日(金)	玉川医師会館(中町 2-25-18)
3日(月)、11日(火)、17日(月)、27日(木)	砧総合支所(成城 6-2-1)
5日(水)、13日(木)、18日(火)、25日(火)	烏山区民センター(南烏山 6-2-19)

脳の健康チェック

脳や脳血管疾患の早期発見と予防に、あなたの脳の健康状態を調べてみませんか？ MRI検査で脳や脳血管を詳しく調べ、脳梗塞など脳の疾患の早期発見に役立ちます。

Aコース

2日間で危険因子を調べます。料金 50,000円(税込)

2日目検査終了後、医師による診察・結果説明

※50歳以上の方にはVSRAD(早期アルツハイマー型認知症診断支援システム)を用いた画像解析も行います。

Bコース

1日で終了します。料金 38,000円(税込)

検査終了後、医師による診察・結果説明



お申し込み・お問合せは ☎3410-9101 (代) 医事係へ

総合福祉センター「さくらまつり」においでください

4月1日(土) 午前10時～午後3時

会場 区立総合福祉センター(松原 6-41-7)

☎5376-3412

障害者団体等による自主生産品や模擬店が多数出店。桜の木の下でのアトラクション、体成分測定、スタンプラリー、アロママッサージなど、子どもから大人まで楽しめるイベントです。