

げんき人

Vol. 90



からだチェック & 健康エクササイズ

全て
予約不要
参加費
無料!!

せたがや健康のつどい in 成城

6月13日(火) 午後1時15分～4時

会場 成城ホール(成城6-2-1) 4階 集会室C・D



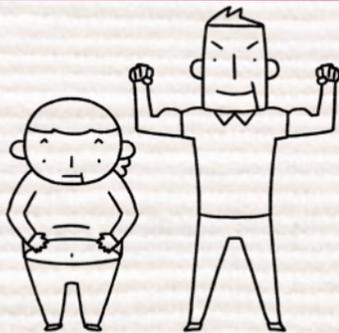
問合せ 世田谷区保健センター 健康増進係 ☎ 3410-9101

✿ 筋肉や脂肪の量を測ってみよう

🕒 午後1時15分～2時

《先着35名》

- 体成分分析装置による測定です。
- ※測定は素足で行います。
- ※ペースメーカーを装着している方は測定できません。



✿ ロコモチェック～いつまでも快適に歩くために～

🕒 午後1時15分～2時

《先着35名》

- 立つ・歩くのに大切な脚の筋力などをチェック!
- あなたは片足で立てますか?

※ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは、筋肉や骨、関節といった運動器に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態です。



✿ からだが喜ぶエクササイズ

40分しっかり

🕒 午後2時～

- ストレッチ
- 筋力トレーニング
- みんなで一緒に♪わくわくエアロ♪

- ※動きやすい服装でお越しください。
- ※写真入りの体操資料プレゼント



✿ 地域活動団体情報コーナー

お茶やおしゃべりを
楽しむ会

地域で活動する
グループ情報をご紹介!!
その他、日常生活・健康づくりに
役立つ地域情報満載!!

体操サークル
参加者募集中!

あなたのまちで健康づくり

健診結果で からだチェック!

30代・40代の
あなたにおすすめ!

からだチェック & 健康アドバイス

健診結果にきちんと目を通し、前年の結果と比較していますか?

高血圧症や糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病は、放置しておくと動脈硬化を進行させ、脳卒中や心筋梗塞のような怖い病気にも繋がりがねません。はじめのうちは自覚症状がないので、症状が現れ始めたときには病気が進行してしまっていることも…。

症状が現れる前に気づき、適切な治療を受けるために「健康診断」を定期的に受け、結果をしっかりと見直しましょう。

「からだチェック&健康アドバイス」では、健診結果の見方の説明や、日常生活での工夫(食生活、運動面)について、個別にアドバイスをしています。また「体成分分析測定」で、ご自身の「内臓脂肪レベル」や筋肉量などを調べることもできます。健診結果にもとづいて専門職員が丁寧に説明しますので、この機会にぜひご利用ください。

要予約
参加費
無料

対象 区内在住の18歳以上74歳以下で
1年以内の健康診断結果をお持ちの方

★募集は、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

▼からだチェック&健康アドバイス 年間予定表

実施会場	日程	募集掲載日
弦巻区民センター	募集中! 裏面に詳しく掲載。	げんき人 5月1日
玉川台区民センター	6月27日(火) 午後	区報 6月1日
成城ホール	9月5日(火) 午後	区報 8月1日
粕谷区民センター	9月27日(水) 午後	区報 9月1日



より実践的に体験できる
「食事と運動の実践セミナー」
も計画しています。

▼食事と運動の実践セミナー 年間予定表

実施会場	日程	募集掲載日
弦巻区民センター	7月4日(火) 午後	区報 6月1日
成城ホール	9月11日(月) 午後	区報 8月1日
粕谷区民センター	10月11日(水) 午後	区報 9月1日

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

からだチェック

無料

& 健康アドバイス

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行います。

特にコレステロール・中性脂肪・血圧・血糖値が高めの方に。

- 会場/弦巻区民センター
- 日時/5月31日(水)午後1時30分~3時30分(所要時間約30分)
※当選した方には、別途詳しい時間帯をお知らせします。
- 対象/区内在住の18歳以上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30人
- 内容/体成分分析測定(内臓脂肪や筋肉量などの測定)健診結果にもとづいた個別アドバイス(食事や運動について)
- 申込/5月10日(必着)までに、電話またはハガキに①講座名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。



A 栄養講座

「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。

①②の講座については健康レシピの紹介・試食のほかに簡単な運動体験もあります。

①体脂肪を減らす食事講座

よく動いているのに体重・体脂肪が減らないという方に

- 日時/6月6日、13日(いずれも火曜日・全2回)午後2時~3時30分

②コレステロールを下げる食事講座

健康診断の結果が気になる方に

- 日時/6月9日、16日(いずれも金曜日・全2回)午後2時~3時30分



①②共通

- 対象/いずれも区内在住で18歳以上の方
- 募集人数/抽選各30名

B 壮年期世代向け講座

(おおむね30~40歳代の方向け教室です。)

体力アップサーキットトレーニング講座

夏に向けて、マシン・自分の体重による筋力アップトレーニングや有酸素運動をサーキット形式で行い、美しいメリハリボディを目指しましょう!!

- 日時/6月8日~7月27日の木曜日(全8回)午後6時30分~8時
- 対象者/18歳以上59歳以下で世田谷区在住もしくは在勤の方
- 募集人数/抽選50名



A/B共通

- 会場/世田谷区立保健センター
- 参加費/1回400円
- 申込/5月10日(必着)までに、電話またはハガキに①講座名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。

栄養講座 年間予定表

(*)のついた講座は運動体験があります

講座名	日程	時間	募集掲載日
糖質オフの食事講座(*)	7月25日、8月1日(全2回)	午後2時~3時30分	げんき人 7月1日
塩分控えめ食べ方講座	7月28日、8月4日(全2回)		げんき人 7月1日
体脂肪を減らす食事講座(*)	9月13日、20日(全2回)		区報 8月1日
カルシウムアップの食事講座	9月29日		区報 9月1日
塩分控えめ食べ方講座	10月18日、25日(全2回)		げんき人 9月15日
食物繊維を増やす食事講座	12月15日		区報 11月15日

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(5月12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、胃がん検診受付センターへ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性別を明記して胃がん検診受付センターへ。保健センターホームページ(検診・健診)コーナーからも申し込みできます。抽選各日25~30人

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
2日(金)、7日(水)、13日(火)、19日(月)、24日(土)、29日(木)	保健センター(三軒茶屋 2-53-16)
6日(火)、27日(火)	総合福祉センター(松原 6-41-7)
6日(火)	玉川総合支所(等々力 3-4-1)
14日(水)	玉川総合支所分庁舎(等々力 4-19-18)
1日(木)、9日(金)、20日(火)、26日(月)	玉川医師会館(中町 2-25-18)
5日(月)、14日(水)、16日(金)、19日(月)、29日(木)	砧総合支所(成城 6-2-1)
2日(金)、7日(水)、12日(月)、22日(木)、23日(金)	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(胃がん検診と同じ免除制度あり)

- 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(☎3410-9101)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。保健センターホームページ(検診・健診)コーナーからも申し込みできます。

5月1日から胃がん検診の申込先が変更になりました(日程の変更等も含まれます)

旧(公財)世田谷区保健センター

新 胃がん検診受付センター
☎5787-8317 FAX5787-8318

10月(予定)から50歳以上の区民を対象に、内視鏡検査による胃がん検診を開始します(受診間隔は2年に1度)。詳しくは、お問い合わせください。

関世田谷保健所健康推進課 ☎5432-2447 FAX5432-3022

申込はこちら
ハガキ ☎154-0024 世田谷区三軒茶屋 2-53-16 胃がん検診受付センターへ

電話 ☎5787-8317 胃がん検診受付センターへ

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

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 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



保健センターもSNS始めました!
ぜひ「いいね」「フォロー」お願いします!



【Facebook】世田谷区保健センター
<https://www.facebook.com/Setagayaku.hokencenter/>



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

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29年7月1日の予定です。