

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8回 保健センターまつり

10月1日(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)

元気 笑顔
いいね! いいね!
保健センター
いいね~!



ボッチャ体験 パラリンピック公式競技 10:00~13:00	健康チェックコーナー 10:00~13:00 整理券配布	血液簡易測定体験コーナー ヘモグロビンA1cの測定 定員120名 10:00~13:00 整理券配布	講演会 「検査で予防 糖尿病対策」 講師：寺田正先生 13:30~14:10	長期継続グループ表彰 みんなで体操 14:10~14:55	アロマハンドマッサージ (1人10分の施術) 各回40名 整理券配布 午前の部10:00~ 午後の部12:45~	地域活動紹介コーナー 健康づくり事業紹介コーナー
ハウオリヨガ 10:20~11:10 定員50名 先着順 直接会場へ	エンジョイチアダンス 11:20~12:10 定員50名 整理券配布 10:30~	ねむログ 快眠体操 12:20~12:50 直接会場へ	ファイティングエクササイズ 13:00~13:50 定員40名 整理券配布 12:00~	はじめてのタヒチアンダンス 14:00~14:50 定員50名 整理券配布 13:00~	初心者歓迎! ノルディック&ポールウォーキング 講習後、40分ほどポールを使って歩きます 集合場所：世田谷区立保健センター 各回先着16名 10:20~ 12:30~ 13:50~	
味覚・嗅覚チェックコーナー 整理券配布	1日科学者体験ミッション 募集は終了しました	あなたの食事バランスチェック	販売ブース	アパルトン	薬の相談コーナー	がん検診紹介コーナー



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)プラウド、富士レビオ(株)、武藤化学(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、理研ビタミン(株)、世田谷区産業振興公社、世田谷区スポーツ振興財団

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) FAX 3410-9223
〒154-0024 世田谷区三軒茶屋 2-53-16

交通のご案内

- 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

特集

女性のカラダ



女性が生涯を通じて健康で、充実した日々を送るためにも知っておきたい「女性のカラダ」のことはたくさんあります。

女性のカラダはライフステージやホルモンのバランスにより女性特有の健康への影響がありますが、早期発見・予防できるもの、症状の緩和ができるものがあります。

今回は「子宮頸がん」「乳がん」「更年期」について取り上げました。皆様の快適な生活を送るためのヒントになればと思います。

子宮頸がん

子宮頸がんとは、子宮の入り口付近にできるがんのことをいい、初期には全く症状がありません。

国内における子宮頸がんの発症者は年間約15,000人で、約3,500人が亡くなっています。

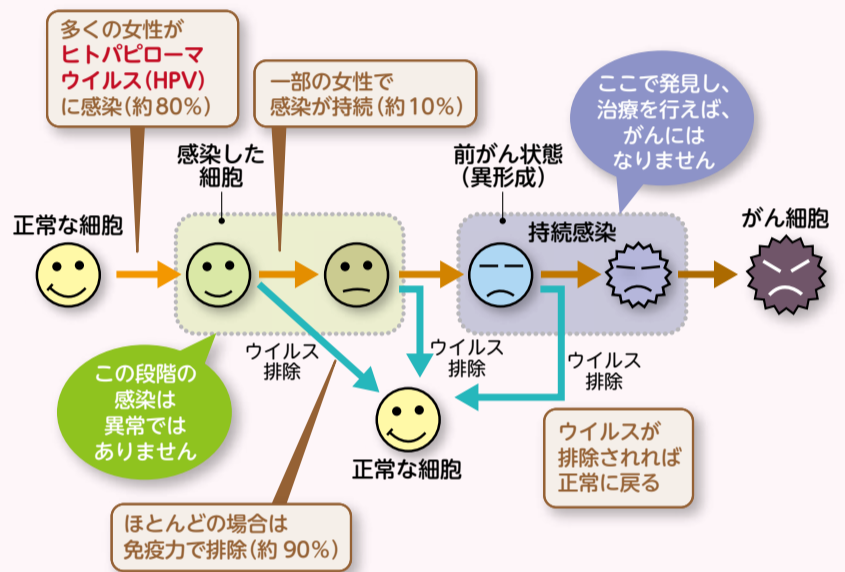
近年では、20~30歳代の若い女性に増加しています。

ヒトパピローマウイルス(HPV)を知っていますか？

ヒトパピローマウイルス(HPV)は、皮膚や粘膜に感染するウイルスで100種類以上のタイプがあります。子宮頸がんの原因となるウイルスですが、女性の約80%が主に性交渉によって一度は感染するといわれているごくありふれたウイルスです。つまり、HPV感染自体は誰にでも起こりえることで、珍しいことではないのです。

また、感染しても全てが、がんになる訳ではありません。多くのウイルスは、感染しても自己免疫によりそのほとんど(約90%)が自然消滅します。

ただし、がんの発生に関係すると考えられているハイリスク型HPVは約13~14種類あり、持続感染を起こすものが10%、また持続感染したその一部(約10%)が10~15年かけてがんになると考えられています。



早期発見には
検診(細胞診)が
有効です!!

心配せずに、まずは定期的に検診を受けましょう!!
子宮頸がん検診で行われている細胞診検査で異常がみられた場合にはHPV検査を行うことがあります。詳しくは検診医療機関の担当医にご相談ください。
検診を受けることにより、子宮がんだけでなく子宮筋腫や卵巣の異常なども発見するきっかけになりますので、年に1度の定期的な受診をお勧めします。

楽しく健康づくり はじめませんか？

初めての方
優先です

A カラダを整えよう！ コンディショニング講座

お仕事
帰りに

パフォーマンス向上、スタイルアップ、痛みやコリの予防改善に！左右のバランスや筋力や柔軟性、呼吸などをよりよくする運動を実践します。

日時/10月10日~11月28日
毎週火曜日(全8回)
午後6時30分~8時00分
募集人数/50名(抽選)

B こころと体をほぐす 自律訓練法とヨガ講座

健やかな生活にはリフレッシュ・リラクゼーションが大切！ヨガを取り入れた運動やストレスに関連した講話、自律訓練法体験をします。

日時/10月10日~31日
毎週火曜日(全4回)
午後1時45分~3時15分
募集人数/30名(抽選)



C 塩分控えめ食べ方講座

今すぐできる食事の工夫(試食付き)。1日の塩分量チェック・塩分が多い食品などについてお話しします。

日時/10月18日、25日 いずれも水曜日(全2回)
午後2時~3時30分
募集人数/30名(抽選)



D コレステロールを下げる食と運動教室

若々しい血管を保つ食事と運動をはじめませんか！「聞いて」「動いて」盛りだくさん！運動が苦手な方も気軽に参加OK。

※教室開始前に健康度測定(3面参照)の受診が必要です。(5,000円)

日時/11月13日~平成30年3月5日
毎週月曜日(1/1、1/8、2/12を除く全14回)
午後1時30分~3時30分
募集人数/40名(抽選)

A~D共通

- 会場/世田谷区立保健センター
- 対象/Aは区内在住・在勤で18歳~59歳以下の方 B C Dは区内在住で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教室・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へ。またはホームページ(健康増進)コーナーからも申込みできます。

乳がん

乳がんの発症にはライフスタイルが大きく関与しています！

日本では11人に1人が乳がんと診断されています。

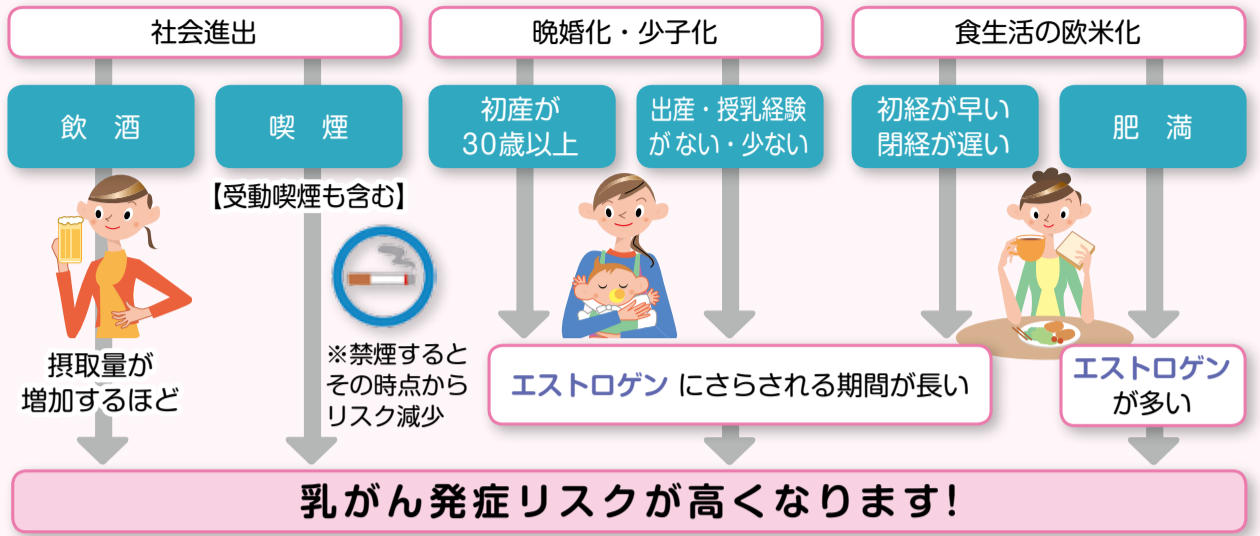
女性の活躍する場が増え、ライフスタイルの多様化が乳がん発症のリスクを高めているのです。

乳がんは自分で見つけることができる可能性が高いがんです。

早期発見のため、毎月1回のセルフチェック(自己触診)を行いましょう。定期的にチェックすることで、普段の乳房の状態が分かり、小さな変化が生じたとき気づきやすくなります。

触診では気付かないほどの小さな病変には乳がん検診が有効です。

偶数年齢には忘れずに検診を受けましょう。



医療情報科学研究所編 病気がみえるvol.9 婦人科・乳腺外科 第3版 P.278より引用改変

更年期

閉経の年齢は人それぞれですが、閉経の前後5年間を「更年期」と呼びます。更年期の頃(およそ40代から始まります)は卵巣の機能が低下し、卵巣ホルモンである**エストロゲン**の分泌量が急激に低下します。

※エストロゲンとは…

女性らしい体を作るほか、骨や皮膚、肝臓や脂質代謝(コレステロール)などの機能調整を行う働きがあります

脳の視床下部にある下垂体からエストロゲンの分泌指令を出しますが、卵巣機能の低下によって分泌が少なくなります。そこでさらにエストロゲンを分泌するように視床下部(下垂体)が指令を出すのですが、分泌されないで視床下部が混乱します。



下垂体のある視床下部は、体温調整や消化・呼吸機能、自律神経など全身の機能を司る働きがあるので、視床下部の混乱は全身に影響を及ぼし、さまざまな心身の不調を生み出します。これを「更年期症状」といいます。

またエストロゲンの働きは卵巣だけでなく、脂質代謝や骨代謝にも関わりますので、更年期は動脈硬化や骨粗しょう症のリスクも上がる時期なのです。

動脈硬化検査や骨密度測定は保健センターでも実施しています↓

更年期の症状

人により症状やその重さも違います。主な症状は、ほてり・のぼせ・不眠・冷え・イライラ・気分の落ち込みなどがあります。他にも、しびれ・むくみ・皮膚粘膜の乾燥・便秘・下痢・頭痛・肩こりなど様々です。

心身の不調と上手に付き合うために

質のよい睡眠と食事の工夫・運動など、生活習慣の改善やリラクゼーション法などが症状の緩和や予防に効果が期待できます。

また、この時期は乳がんや婦人科がんなども増える時期です。更年期以外の病気が見つかることもあるので、健康診断やがん検診などを積極的に受けましょう。また、「なんだかおかしいな」と思うことがあれば医療機関で受診しましょう。

リラクゼーション法

アロマセラピー、ヨガ、ヒーリング音楽、腹式呼吸など



保健センターでああなたの「健康」をチェック！

予約制

申込み
問合せ

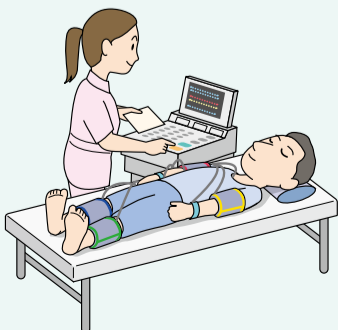
健康増進係へ
☎3410-9101(代)

動脈硬化検査 (血圧脈波検査)

血管の硬さや詰まりの状態を調べます。測定結果をもとに、今後の生活や病気に関するアドバイスを行います。

- 対象/区内在住で20歳～90歳の方
- 料金/1,000円

実施曜日	時間
木曜日 金曜日	午前11時15分、午後3時15分



骨密度測定 (超音波による踵骨測定)

測定結果をもとにしたアドバイスと講座(後日)を行います。

- 対象/区内在住で20歳以上の方
- 料金/1,000円

実施曜日	時間
木曜日	午前11時、11時15分、11時30分 午後3時、3時15分、3時30分
金曜日	午前11時、11時15分、11時30分

《骨粗鬆症予防改善講座》

- 食生活について
 - ・カルシウムチェック
 - ・骨によい食事
- 運動実践
 - ・骨に刺激を与える運動
 - ・筋肉を鍛える運動



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 ● 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(バランス測定など8種)
- 医師による総合判定・結果説明
- 個別フォロー(栄養・運動・休養)



内視鏡による胃がん検診が始まります

世田谷区民を対象とした胃がん検診は、これまで実施してきたX線バリウム検診に加え、平成29年10月から内視鏡(胃カメラ)による検診がスタートします。

ただし、検査を受けられる年齢や受診期間が異なり検査の特性も違うので、受診を希望される方は、次の内容をお確かめのうえご自身で受診する検査方法を選択してください。

X線(バリウム)検診

内視鏡検診

対象年齢	40歳以上の区民の方	50歳以上の区民の方
受診間隔	1年に1回	2年に1回
自己負担金	1,000円	1,500円
受診場所	保健センターまたは検診車による区内各地域の検診会場	区内の受託医療機関(保健センターを含む)
特性	バリウムを飲み、胃の形や胃壁の状態をバリウムの付着の様子から判断する検査です。胃の萎縮や胃粘膜外の病変も発見でき、検診時の苦痛も少ないですが、バリウムの誤嚥やバリウムの排泄が困難になるリスクがあります。	ファイバースコープ(カメラ)で直接胃の中を見る検査です。直接胃の内部を観察できるので、胃の粘膜の状態がすぐに確認でき、病変を発見しやすく、便秘気味の方でも受診できますが、薬剤の影響によるショックや出血、また喉の痛みがでる場合があります。

その他、ご注意ください

1 いずれの検診も、受診を希望される方のお体の状況等(胃の病気を治療中の方、現在、入院中の方、妊娠中の方など)によっては受診できない場合があります。詳しくは、お申込みの際に係員におたずねください。

2 生活保護受給者、検診を受診する年度の前年度分住民税非課税世帯の方は自己負担が免除されます。

内視鏡検診受診までの流れ

申込み

必要書類に記入

胃がん検診受付センターまで

内視鏡検診は事前説明がございますので、**できる限り電話**でお申込みください。

電話 03-5787-8317(受付時間: 年末年始、祝日を除く平日 9時~17時) FAX 03-5787-8318

郵便 〒154-0024 世田谷区三軒茶屋2-53-16 世田谷区胃がん検診受付センター 宛

★FAX・はがきの場合は、希望の検診・住所・氏名(フリガナ)・性別・生年月日・日中連絡が取れる電話番号を記入
※X線検診をご希望の方は、胃がん検診受付センターまでお問い合わせください。



検診の関係書類をお送りします。内容をよくご確認のうえ、同封された受診票等に必要事項をご記入ください。

検査当日

検査前日

予約申込み

検査当日も引き続き受診までの注意事項をお守りいただき、必要書類等をお持ちのうえ、検診実施機関においでください。



検査前日は、所定の注意事項や予約申込み医療機関からの指示等を守って検査当日に備えてください。

検診実施機関一覧から希望先を選び、予約申込みを行います。

世田谷区「がん相談コーナー」のご案内

がんのことなら何でもご相談ください!

がんで療養中の方及びその方の親や子・兄弟姉妹・パートナー等(どなたかが区民の場合に限ります)



相談方法は? (いずれも保健センターで実施しています)

電話相談

☎6740-9011

木曜日 午前9時~正午(祝日・年末年始除く)

1週・3週 → 看護師による専門相談

2週・4週 → がん体験者によるピア相談

対面相談(予約制)

2週・4週の土曜日 午前9時~正午

相談時間50分程度、看護師がじっくりお話を伺います

がん相談予約専用電話 ☎3410-9118

平日 午前9時~午後5時(祝日・年末年始除く)

就労相談(予約制・がん相談予約専用電話へ)

10月14日・28日、2月10日・24日

いずれも土曜日 午前9時~正午

社会保険労務士と看護師による相談です

がんの治療をしながら仕事を続けたい…
治療や公的制度、職場にどう伝えるか 等

これまでのご相談の一部から

- がんと告知されショック、この先のことが考えられない。
- 主治医はとても忙しそうで相談しづらい。
- セカンドオピニオンを受けたいが、どうすればいいのか。
- 家族としてどう接したらいいか、何ができるだろうか。

相談にこられた方のお話をじっくり丁寧に聞き、
気持ちに寄り添いながら次に踏み出せるよう一緒に考えます。

- 誰にも話せず苦しかった。しっかり聞いてもらい楽になった。
- がんと言われてから不安で辛かった。何が不安か整理できた。
- 情報がなく何をどうしたらいいか困っていたが、よくわかった。