



## あなたの腸年齢は？

「腸年齢」という言葉を聞いたことがありますか？  
ほかの内臓と同じように腸も年齢とともに老化していき、老化の速度は人によってさまざまです。

腸年齢は腸にすみついている善玉菌と悪玉菌のバランスによって決まり、善玉菌が多く悪玉菌が少ない人ほど腸年齢が若いといえます。

腸内細菌には善玉菌、日和見菌、悪玉菌の3種類があります。

**善玉菌**

- 健康に役立つビフィズス菌、乳酸菌など
- 栄養源=食物繊維

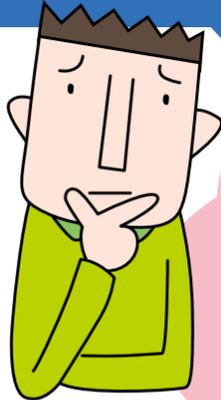
**日和見菌**

腸内の善玉菌・悪玉菌の優勢な方に味方して作用する

**悪玉菌**

- 腐敗物などをつくり有毒物質を発生させる
- 栄養源=肉類などのタンパク質

### 大腸がんは腸年齢と関係する!?



### 大腸がんが急増!

日本人の大腸がんは、この50年間で約6倍(女性)~約7倍(男性)にも増えています。要因はさまざまですが、急増している1番の理由は食生活の変化といわれています。

大腸の悪玉菌が増えると、体にはさまざまな異変が起こり免疫力が低下して疲れやすくなります。病気にもかかりやすくなり発がん性物質への抵抗力も弱まるため、大腸にポリープやがんのできやすい環境になってしまうのです。それに対して善玉菌には悪玉菌のつくる有毒物質を無害化し、がんの発生を抑える働きがあり、大腸がんの予防に役立っています。善玉菌を増やすため、日々の食生活に気をつけて大腸がんを予防しましょう。

あなたも「腸年齢チェックシート」で腸年齢の老化度を測定してみませんか？

### 腸年齢チェックシート

- 生活習慣に関する質問
  - トイレの時間は決まっていない
  - おならが臭いと言われる
  - タバコをよく吸う
  - 顔色が悪く、老けて見られる
  - 肌荒れや吹き出物が悩みのタネ
  - ストレスをいつも感じる
  - 運動不足が気になる
  - 寝つきが悪い
- 食事に関する質問
  - 朝食は食べないことが多い
  - 朝食は短時間で済ませる
  - 食事の時間は決めていない
  - 野菜不足だと感じる
  - 肉が大好き
  - 牛乳や乳製品が苦手
  - 外食が週4回以上

- トイレに関する質問
  - 息まないとおなが膨らむことが多い
  - 排便後も便が残っている気がする
  - 便が硬くて出にくい
  - コロコロした便が出る
  - ときどき便がゆるくなる
  - 便の色が黒っぽい
  - 出た便が便器の底に沈みがち
  - 便が臭いと言われる

チェックの数	あなたの腸年齢は…
4個以下	腸年齢=実年齢 腸年齢は若くてバッチリ合格! 今の生活を続けて。
5~9個	腸年齢=実年齢+10歳 腸年齢は実年齢より少し上。 でも気を抜かないで。
10~14個	腸年齢=実年齢+20歳 腸年齢はがけっぴち。 転げ落ちる寸前です。
15個以上	腸年齢=実年齢+30歳 即、快腸になる生活を開始。

### 善玉菌を増やして腸内環境を整えましょう

善玉菌を増やす食べ物としては、こんにゃくや海藻のような食物繊維を多く含む食品やヨーグルトなどの乳製品、発酵食品などがあります。



### 自覚症状が少ない初期の大腸がん。早期発見が決め手です！ 大腸がん検診を定期的に行いましょう！

#### 大腸がん検診 (便潜血検査)

自己負担/200円  
※生活保護等受給者、前年度住民税非課税世帯(世帯全員)の方は免除制度があります。

- 対象/区内在住で40歳以上の方
- 申込/電話(3410-9101)かFAX(3410-9223)またはハガキ(〒154-0024 世田谷区三軒茶屋 2-53-16)で保健センター医事係へ。FAXかハガキでお申し込みの場合は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。

### 第29回 総合福祉センター さくらまつり 4/7(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。きれいな桜の木の下でのアトラクション。スタンプラリー、体成分測定、子どもコーナー、アロマハンドマッサージなど、さまざまなイベントをお楽しみください。パラリンピック正式種目のポッチャモ体験できます。

## ① ソフトゴムボールストレッチ体験講座

小さなボール(バレーボールほど)を使ってエクササイズを行います。身体が硬くて…ストレッチは痛くて苦手という方にもおすすめです!!無理に引き伸ばすことなく、力を抜いてボールに身を預け、ゆっくりと呼吸をしながら行います。

一緒に日々の疲れや身体のこわばりをリセットしましょう!!

日時/3月16日~3月30日 毎週金曜日(全3回)

午後1時30分~3時

募集人数/抽選50名



## ② ココロカラダケア講座~自律訓練法とヨガ

この頃いらいらしたり、なんとなく疲れたなぁと感じる方、知らず知らずのうちにストレスをため込んでいませんか?

やさしいヨガで身体をリフレッシュ、ストレスに関する講話や自律訓練法の体験を通じて心をリラックスした状態に導きます。

日時/4月10日~5月1日 毎週火曜日(全4回)

午後1時45分~3時15分

募集人数/抽選30名



## ③ 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は…全員集合! 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。

日程/4月18日~7月4日、9月19日~10月10日 毎週水曜日  
(7月11日~9月12日を除く全16回)

時間/午後1時30分~3時30分

募集人数/抽選40名



## ④ カラダ引き締めファイティング

壮年期向け

ファイティングとは、ボクシングの動きを取り入れた有酸素運動です。両手両足やお腹、そして背中などの全身の筋肉を使いますので、全身の引き締め効果抜群です。たまった脂肪を撃退しましょう!

日時/4月3日~5月22日 毎週火曜日(全8回)

午後6時30分~8時

募集人数/抽選50名

夜間  
お仕事帰りにおすすめ!



## ⑤ ヨーガからはじまる1日で心も身体もリフレッシュ! 朝ヨガ講座

壮年期向け

普段あまり意識しない自分の呼吸や、ゆったりとした呼吸法からカラダの変化を感じ、日頃の疲れ、運動不足を解消し、心と身体をリセットします! 健康維持、リラクゼーション、新しく何か始めたい方…それぞれの目的でヨガをライフスタイルに取り入れてみませんか?

日時/4月14日~6月23日 第2・4土曜日(全6回)

午前9時30分~11時30分

募集人数/抽選50名

土曜



会場: 世田谷区立保健センター

対象: ①②③ は区内在住で18歳以上の方

④⑤ は区内在住在勤で18歳~59歳以下

参加費: 1回400円

③ は教室開始前に健康度測定(5,000円)を実施します。

申込: 3月7日(必着)までに、電話(3410-9101)またはハガキ(〒154-0024世田谷区三軒茶屋2-53-16)に ①講座・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へ。

※ホームページ「健康増進」コーナーからお申し込みいただけます。



## 胃がん(エックス線)検診

自己負担/1,000円(※1) 対象/区内在住40歳以上(※2) 受診間隔/1年に1回(※3)

申込方法/電話(5787-8317)かFAX(5787-8318)またはハガキ(三軒茶屋2-53-16)で世田谷区胃がん検診受付センターへお申し込みください。ハガキかFAXで申し込む場合は ①胃がん(エックス線)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 ⑦日付・会場名(第2希望まで)を明記。保健センターホームページからお申し込みいただけます。

会場(平成30年4月分: 抽選)/①~⑦は3月分の空きもご案内できます。

- ①保健センター(4月5日、14日、20日、28日)
- ②総合福祉センター(4月6日、18日)
- ③玉川総合支所二子玉川庁舎(4月5日、25日)
- ④玉川総合支所分庁舎(4月13日)
- ⑤玉川医師会館(4月12日、23日)
- ⑥砧総合支所(4月2日、16日、20日)
- ⑦烏山区民センター(4月11日、19日、24日)
- ⑧北沢タウンホール(4月3日、9日)
- ⑨深沢区民センター(4月10日、26日) など

- 詳しい実施日は保健センターホームページをご覧ください。世田谷区胃がん検診受付センター(5787-8317)までお問合せください(検診時間はいずれも午前9:00~)。
- 保健センター会場以外は検診車での検診となります。



## 胃がん(内視鏡)検診

自己負担/1,500円(※1) 対象/区内在住50歳以上(※2) 受診間隔/2年に1回(※3)

申込方法/世田谷区胃がん検診受付センターへ電話(5787-8317)でお申し込みください。

会場/受診票到着後に、各検診実施機関に直接受診予約をしてください。

- (※1)生活保護等受給者・前年度住民税非課税世帯(世帯全員)の方は、免除制度があります。
- (※2)胃の病気を治療中の方、お体の状況等によっては受診できない場合があります。また現在、入院中の方、妊娠中の方は、受診できません。
- (※3)内視鏡検診を受診した翌年は、エックス線検診・内視鏡検診いずれも受診できません。

平成30年度のお申し込みを受け付けています

## がん相談コーナーのご案内

対象: がん治療中の方とその家族など  
(どなたかが世田谷区民であればご利用できます。)

不安な気持ちや病気のこと、これからのこと、一人で抱えずご相談ください。



### 電話相談

第1~4木曜日 午前9時~12時  
03-6740-9011(相談専用)

第1・3週: 看護師による専門相談  
第2・4週: がん体験者によるピア相談

### 対面相談

第2・4土曜日 午前9時~12時  
03-3410-9118(予約専用)

看護師による専門相談  
申込: 平日 午前9時~午後5時  
場所: 世田谷区立保健センター

詳しくは、区施設等におかれているチラシや保健センターホームページをご覧ください。

## 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

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  
※21 23 24 26 ※05 上り
- ♀ 若林交番 から 徒歩4分  
※11 91
- ♀ 西太子堂 から 徒歩5分 ※05 下り

交通のご案内



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](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30年5月1日の予定です。