



あなたの身近な地域で健康づくりははじめませんか？

せたがや健康のつどい in 烏山



当日会場へお越しください

全て
事前予約不要
参加費無料

お待ちしております



交通

京王線「千歳烏山駅」北口 徒歩1分
※駐車場はありません。
電車・バスをご利用ください。



6月14日(木) 午後2時～4時

問合せ 世田谷区保健センター 健康増進係 ☎3410-9101

会場▶ 烏山区民センター内 烏山区民会館集会室(3階) 世田谷区南烏山6-2-19

20分しっかり!! からだが喜ぶエクササイズ

🕒 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。



★体操資料プレゼント→

筋肉や脂肪量がわかる!!

(午後1時45分より整理券を配布します)

🕒 午後2時30分～3時45分

先着60名

- 体成分分析装置による測定(18歳以上)
《測定項目》
● 体成分分析(体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪の量)
- 筋肉・脂肪量 ● 肥満度
- 部位別筋肉量・部位別体脂肪量 など

※測定は素足で行います。
※妊婦およびペースメーカーを装着している方は測定できません。



心と身体のげんき度チェック & 食事情報コーナー

～からだにいいことを始めるために～

🕒 午後2時30分～3時45分(最終受付時間3時30分)

先着各40名

- 簡易体力測定
(握力・立ち上がりテスト 最大2歩幅 など)
- 心と身体のげんき度チェック
(ストレス度の自己チェック)
- 日々の食生活に役立つ情報
(食品サンプルを使ってあなたが選んだ組み合わせの栄養バランスを診断します)



地域活動団体情報コーナー

- 地域で活動するグループ情報をご紹介!!
 - そのほか日常生活・健康づくりに役立つ地域情報満載!!
- 《烏山地域で自主活動している体操グループの紹介(新規会員募集中)》
- 《烏山地域社会福祉協議会事務所》
- 体操やダンス、歌や音楽、手芸や囲碁、料理などのグループ活動紹介
 - 家事支援・サービスなどの紹介
 - ボランティア活動の紹介
- 《烏山あんしんすこやかセンター》
- 介護予防講座・保健福祉サービスなどのご案内



講演会 ゆっくり走れば速くなる～マラソンを始めてみたいあなたへ～

パラリンピックの思い出から、ランニングの心地よさまで。心も体も高揚する感覚をあなたに。



6月9日(土) 午後1時30分～3時30分

講師 北京パラリンピック 視覚障がい者男子マラソン日本代表 視覚障がい者ガイドランナー 木村 悟 氏

- 募集人員：抽選60名
- 会場：世田谷区立保健センター
- 対象：区内在住・在勤者で18歳以上の方
- 参加費：無料
- 申込方法：5月8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講演会名 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」コーナーからも申し込みできます。

無料



お話が中心となりますが、少し体を動かす時間を設けますので、動きやすい服装で参加してください。ランニング教室ではありません。

ガンバレ日本!
みんなで2020年東京オリンピック・パラリンピックを応援しましょう。



壮年期
向け

1 体幹の歪みを整える姿勢改善講座

「腰痛や肩こりを改善したい!」「スポーツでの動きをよりよくしたい!」「疲れにくい身体にしたい!」という方におすすめの講座です。呼吸や背骨の動き、足の使い方など簡単かつ「適切な運動」をご提案いたします。

日時/5月30日～7月18日 毎週水曜日(全8回) 午後6時30分～8時
募集人数/抽選50名

2 糖質オフの食事講座

ダイエットや血糖値が気になる方に、安全で無理のない適度な「糖質オフ」の方法をお伝えします。2日目にレシピ紹介と試食タイムがあります。

日時/6月1日～6月8日 毎週金曜日(全2回) 午後2時～3時30分
募集人数/抽選30名

3 ココロカラダケア講座 ～自律訓練法と気功

ココロとカラダのセルフケアできていますか?
この頃いろいろする、なんとなく疲れたなあと感じる方、
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?
気功でカラダをリフレッシュ、ストレスに関する講話や自律訓練法の体験を通じてココロをリラックスした状態に導きます。

日時/6月5日～6月26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

4 からだチェック&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・血圧・血糖値が高めの方に。

日時/5月29日(火) 午後1時30分～ 最終受付3時30分(所要時間約30分)
会場/北沢区民会館(北沢タウンホール)第1・第2集会室
募集人数/抽選30名 ※当選した方には、別途詳しい時間帯をお知らせします。
内容/体成分測定(内臓脂肪や筋肉量などの測定)と個別アドバイス(健診結果、運動や食事について)

無料



会場: ①②③ 世田谷区立保健センター ④ 北沢区民会館(北沢タウンホール)
対象: ①は18歳以上59歳以下の区内在住・在勤の方
②③は区内在住で18歳以上の方
④は区内在住の74歳以下で1年以内の健康診断結果をお持ちの方
参加費: ①②③ 1回400円 ④ 無料
申込: 5月8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)コーナーからもお申し込みいただけます。

胃がん・大腸がん検診を定期的に受けましょう。

がんは早期発見が決め手です!

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(〒154-0024世田谷区三軒茶屋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。FAXかハガキでお申し込みの場合は 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もお申し込みいただけます。

6月の胃がん検診(抽選)

会場	実施日	会場	実施日
世田谷区保健センター	9日、14日、23日、29日	玉川総合支所 二子玉川庁舎	8日、29日
総合福祉センター	13日、27日		
砧総合支所	6日、15日、18日、28日	玉川総合支所分庁舎	11日
烏山区民センター	7日、12日、20日、25日	玉川医師会館	1日、21日
北沢タウンホール	5日、22日	深沢区民センター	6日、26日

- 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～)。
- 保健センター会場では、祝日を除く毎週火・木・金にも実施しています。
- 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。

大腸がん検診(便潜血検査)

自己負担/200円(※1) 対象/区内在住40歳以上
申込方法/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。

- (※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。

保健センターで健康チェック!

予約制 申込・問合せ: 健康増進係 ☎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	午前11時15分、午後3時15分
金曜日	



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
金曜日	3時15分
	3時30分
	午前11時
	11時15分
	11時30分



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22 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「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7月1日の予定です。