



## 今、日本では女性の11人に1人が乳がんと診断されています。

「わたしは大丈夫」なんて思っていませんか？  
乳がんは、誰もがかかる可能性がある病気であり、決して「他人事」ではありません！  
正しい知識を身につけて、自分のからだときちんと向き合しましょう。

# 知ってる？ 乳がんのこと！



「乳がん」って  
どんな病気なの？

乳がんは、乳房内の乳腺(母乳をつくる場所)にできる悪性腫瘍で、その発生や増殖には「エストロゲン」と呼ばれる女性ホルモンが深くかかわっています。

30代後半から40代にかけて急増し、40代後半にピークを迎える乳がんですが、早期に見つけて治療すれば、高い確率で治すことができます。また治療が早ければ乳房を温存できる確率も高く、切除範囲が小さければ手術後の後遺症も少なくなります。



乳がんから  
自分のからだを  
守るためには  
どうすればいいの？



それは… 3面へGO!

# 俺たちの居場所をつくらう!

これまで仕事一筋だったあなた。  
一線を退いた今、どのように過ごしていますか？  
ご近所に知り合いはいますか？健康づくりは？

健康のためにひとりで続ける毎日の散歩。  
それもステキな選択のひとつですが、  
人と関わりながら行う健康づくりは、  
カラダだけでなく、  
こころも元気にしてくれます。  
あなたも身近なグループに参加して  
新しい活躍の場や  
居場所をつくりませんか？



生涯現役



2面で  
体操を中心に  
男性だけで活動している  
5つのグループを  
ご紹介します



# 仲間と一緒に、カラダもこころも元気になろう！

男だけ！ 楽しいですよ。  
あなたも一緒に  
やってみませんか？



男性だけだから  
遠慮がなく  
体操ができる

からだの  
動きだけでなく  
生活自体が  
変わった

仕事や今までの  
しがらみがなく  
話ができる

知り合いが  
ゼロだったが  
挨拶する顔見知りができ  
話をする友ができ  
更に…  
飲み友達までできた！

人生が  
変わった

若返った

知り合いが  
増えた



## 世田谷健康クラブ 友・裕・遊

平成3年から活動をはじめ、現在21名の会員で楽しく健康増進に励んでいます。92歳のスーパーマンから、60歳代にもかかわらず体の硬いヤングマンたちまでの個性的なグループですが、和気あいあいとストレッチ、筋トレ、太極拳などで汗を流しています。見た目は軽い内容ですが、男性に合った、実に効果的で内容の濃い1時間30分です。

また、ウォーキング会やビール工場見学、ミニ飲み会など、いろいろなイベントもあり、男性だけの気楽な楽しい健康クラブです。



試飲が楽しみ。  
@ビール工場

《主な活動場所》

保健センター  
弦巻区民センター  
ひだまり友遊会館

《活動日・時間》

第1・3土曜  
午前9時30分～11時

問い合わせ先：☎080-3420-8783 (後藤)

## メンズシニア・エクササイズ

等々力あんしんすこやかセンター主催の男性向けの健康講座がきっかけでできた会です。体操で体が軽くなり楽しいという方が多いですね。若いと思って参加したが、実は体は動かないし、硬いことを再認識してしまったという人もいます。月に2回の定期的な予定ができて規則的な生活になり、メリハリがついていいですよ。知り合いが増え、道で会って挨拶やおしゃべりができることも楽しみのひとつです。会の主な活動は軽い体操ですが、ときには歩こう会などを企画して、みんなで楽しんでいます。



どすこい。

《主な活動場所》

芝信金 (6・7月)  
尾山台地区会館 (8・9月)

《活動日・時間》

第1・3水曜  
午前10時～11時30分

問い合わせ先：等々力あんしんすこやかセンター ☎3705-6528

## 奥沢・東玉川ダンディエクササイズクラブ

活動は2部構成になっていて、1部は健康体操、2部は有志スタッフで用意した食事を懇談しながら一緒に食べ、食後には間違い探し・熟語などの脳トレゲームや、野菜作りを学んだり、歌をうたったり、手作り吹き矢やポッチャで対抗ゲームをしています。このようなコミュニケーションを図ってエンジョイライフの場を提供し、介護予防の要素を組み込んだトータルな健康づくりを目指しています。また、祭りの応援、ごみ資源の活用や町会パトロールなどの地域活動にも参加しています。



ただいま  
脳トレゲーム中。

《主な活動場所》

東玉川町会会館

《活動日・時間》

火曜または水曜

1部：午前10時  
～11時30分

2部：午前11時45分  
～午後1時30分

問い合わせ先：☎3727-7897 (藤原)

## ふなばし体操サークル〔やろう会〕

この地域には自身体操グループがあり男性も参加していましたが、徐々に女性に押され男性参加者が減少してきたので、男性が安心して参加できる、男性だけの会を発足させました。参加者は、体を動かしたいからというほかに、地域での知り合いをつくりたいからという人も多いですね。

会では健康体操のほかに、歩こう会や盆踊り会、特別養護老人ホームの慰問など地域で行われる催しにも参加しています。また、メンバー同士で忘年会や暑気払い等で交流を図っています。



運動指導員と一緒に  
ハイ、チーズ。

《主な活動場所》

船橋地区会館

《活動日・時間》

水曜または木曜 (週1回)  
午前10時～11時30分

問い合わせ先：☎090-8315-4986 (西島)

## 第五期会

新代田まちづくりセンターで「男性のための健康教室」が第1期から6期まで開催されたのですが、教室修了後も運動を続けたいとの思いから、4・5期の卒業生が中心となって自主グループを立ち上げ、今年で11年目になります。月3回の健康体操のほか、月1回、野外活動や施設見学、落語・歌舞伎の鑑賞会、花見などの活動を行っています。会の皆さんは負けず嫌いで向上心があり、お互いが刺激を受け合っています。運動を続けていたおかげで、大病したときリハビリが早くできたという人もいますよ。



平均年齢79歳!

《主な活動場所》

①新代田まちづくりセンター

②代田区民センター

《活動日・時間》

第2～4火曜

①午後1時30分～3時30分

②午後1時～3時

問い合わせ先：参加者多数のため、現在、募集は休止中です(すみません)。

保健センターでは体操グループの立ち上げ支援や運動指導員の派遣など、皆さんの活動をサポートしています。区内には、このほかにも様々なスタイルで活動しているグループがあります。グループの紹介は下記までお問い合わせください。

### ●生涯現役情報ステーション (ひだまり友遊会館内)

生涯現役情報ステーション <https://sgjs.jimdo.com/>

世田谷区ひだまり友遊会館 <http://www.hidamari-sdh.net>

### ●地区社会福祉協議会

世田谷地域社会福祉協議会事務所

北沢地域社会福祉協議会事務所

玉川地域社会福祉協議会事務所

砧地域社会福祉協議会事務所

烏山地域社会福祉協議会事務所

TEL：03-3419-2311 / FAX：03-3419-2354

TEL：03-5465-7541 / FAX：03-5465-7543

TEL：03-5491-8525 / FAX：03-5491-8526

TEL：03-5727-6101 / FAX：03-5727-6103

TEL：03-5314-1891 / FAX：03-5314-1893

# 乳がんから 自分のからだを守るために…

# まずは、セルフチェック!

乳がんになった方の過半数はセルフチェックで発見されています (全国乳癌患者登録調査 2014 年より)

乳がんはからだの表面に近いところに発生するため、自分で観察したり、触れたりすることで発見できる可能性の高いがんです。セルフチェック(自己触診)を行い、乳房の変化に敏感になることが早期発見への近道です。

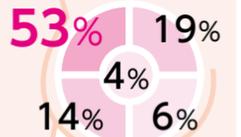
月に1度はセルフチェックを行いましょう!  
生理が終わってから1週間前後(乳房の張りや痛みがなくなった頃)、閉経後の方は、「毎月〇日」と決めて行いましょう。



## 乳がんの できやすい場所って あるの?

乳がんは、乳房の「外側の上部」に最も多く約50%が発生しており、次に「内側の上部」、「外側の下部」、「内側の下部」、「乳首付近」と続きます。

2部位以上に  
またがるもの…4%

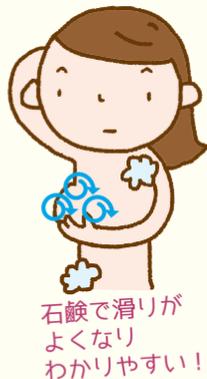


出典：東北大学病院データ(2011-2014年)

## セルフチェックってどうすればいいの?

- ① 鏡の前で見てチェック
- ② お風呂やシャワーで体を洗う時に触ってチェック
- ③ 仰向けに寝て②のように触ってチェック

手を後ろにした状態と両手をあげた状態で、乳房全体を目で見て観察しましょう。



石鹸で滑りがよくなり  
わかりやすい!

右乳房を調べる時は右腕を上にあげ、左手の人差し指~小指を揃え、指の腹で軽く押さえながら「の」の字を書くように動かし、脇の下から乳房全体をくまなく触りましょう。

同様に、左乳房も右手で調べましょう。  
乳首を軽くつまんで、血液や異常な分泌液がないか調べましょう。



乳房の下にタオルなどを敷いて乳房を均一に広がるようにし、②と同様に触れてみましょう。

### チェックポイント

- |      |  |
|------|--|
| 乳房全体 | <input type="checkbox"/> 左右の形に違いはないですか?<br><input type="checkbox"/> くぼみ・ひきつれはないですか?<br><input type="checkbox"/> 赤み・ほてりはないですか?<br><input type="checkbox"/> しこりはないですか? |
| 皮フ表面 | <input type="checkbox"/> ただれ・凸凹などの変化はないですか?<br><input type="checkbox"/> 血管が盛り上がってないですか?  |
| 乳首   | <input type="checkbox"/> ひきつれ、陥没してきてないですか?<br><input type="checkbox"/> 出血や異常な分泌液はないですか?  |



## 乳房に異常があるからといって、すべてが乳がんというわけではありません。

良性の病気もたくさんあります。

しかし、むやみに深刻になったり楽天的にとらえたりなど、自己判断は禁物です。該当する項目がある、または上記以外に気になる症状がある場合は、早めにかかりつけ医や乳腺外科の医師に相談しましょう。



## セルフチェックでは気付かないほどの小さな病変に「乳がん検診」が有効です。40歳を過ぎたら、偶数年齢には忘れずに検診を受けましょう!

※20歳を過ぎたら、子宮がん検診も受けましょう。

お問合せ先：世田谷保健所 健康推進課 (☎5432-2447)

## あなたも始めませんか? 保健センターで健康づくり

### ① 体にいいこと始めよう教室

「そろそろ健康のために、何かを始めたい」とお考えの方におすすめです。ストレッチから筋トレ、リズムエクササイズまで様々な運動にチャレンジします。体にいい食事や気になる生活習慣病について等、気軽に日常に取り入れられる健康づくりのコツを一緒に実践する教室です!

日時/9月4日～12月4日 毎週火曜日(全14回)  
午後1時45分～3時45分

募集人数/抽選40名

★教室開始前に健康度測定を受診が必要です(5,000円)。



### ② 男のためのヨーガでからだほぐし教室

ポーズを行う前にかつらだをほぐします。男性限定で、かつらだの硬い方や初めての方におすすめです。

こわばつたかつらだをゆるめ、体幹を鍛えます。また、椅子・タオルといった道具を使って行うポーズをたくさん吸収し、しなやかで強つなかつらだを手に入れましょつ。

日時/9月4日～11月20日 毎週火曜日(全12回)  
午前10時～11時30分

募集人数/抽選50名

★教室開始前に健康度測定を受診が必要です(5,000円)。



### ③ 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/7月31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/上北沢区民センター 第1・第2会議室

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)



- 会場：①② 世田谷区立保健センター ③ 上北沢区民センター  
 対象：①② は区内在住で18歳以上の方(②は男性限定)  
 ③ は区内在住の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  
 参加費：①② 1回400円 ③ 無料  
 申込：7月6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。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。

# 世田谷区がん相談コーナーをご利用ください!

がんで療養中の方とその家族の方等、どなたかが世田谷区民であればご利用できます

病気のこと  
治療法のこと  
先生の説明が  
難しくて  
わかりません

がんと診断され  
これからのこと  
不安でいっぱい  
どうしたら  
いいでしょうか

治療しながら  
仕事を続けたいが、  
職場にどう伝えたら  
いいでしょう

セカンドオピニオンを  
受けるには、  
どうすればいいですか  
どこの病院でも  
受けられますか

退院後の  
自宅療養では、  
何を準備しておけば  
いいでしょうか

手術や入院治療に  
かかる費用は  
どのくらいか  
心配です

お話を丁寧に聞きし、気持ちに寄り添いながら  
一緒に考え、前に進むお手伝いをしていきます。

がんと言われ頭の中が真っ白でしたが、  
話を聞いてもらい落ち着きました。今後の  
ことが考えられるようになりました。

退院後の不安な思い  
を聞いてもらい、また、介  
護保険や区のサービス  
などの情報も教えても  
らって安心できました。

家族としての思いと、  
どう支えていったらいい  
か悩んでいたが、じっくり  
話せて自分なりに整理  
できました。

## 電話相談

第1~4週 木曜日 午前9時~12時

☎6740-9011 (相談専用)

※年末年始・祝日を除く

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・無料)

第2・4週 土曜日 午前9時~12時

☎3410-9118 (予約専用)

【申込】 平日 午前9時~午後5時

※年末年始・祝日を除く

看護師による専門相談

【場所】 世田谷区立保健センター

じっくり  
お話を伺います



## がん就労相談

10月・2月実施予定

(曜日・時間・予約電話は  
対面相談と同じ)

社会保険労務士と看護  
師と一緒に相談を受け  
「治療と仕事の両立」の  
お手伝いをします

# がんは早期発見が決め手です! 胃がん・大腸がん検診を定期的に受けましょう。

## 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。

## 8月の胃がん検診(抽選)

会場	実施日
世田谷区保健センター	2日(木)、11日(土)、14日(火)、25日(土)
総合福祉センター	13日(月)、31日(金)
砧総合支所	1日(水)、6日(月)、16日(木)、20日(月)
烏山区民センター	7日(火)、17日(金)、23日(木)、28日(火)
北沢タウンホール	7日(火)、16日(木)
玉川総合支所二子玉川庁舎	3日(金)、15日(水)
玉川総合支所分庁舎	21日(火)
玉川医師会館	6日(月)、30日(木)
深沢区民センター	2日(木)、17日(金)

- 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年度の翌年度は、エックス線検診・内視鏡検診いずれも受診できません。

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

交通のご案内

♀ 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9月15日の予定です。