



## 第9回 保健センターまつり 2018

### 9月30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  
※会場には授乳室があります

当日のお問合せ ☎03-3410-9138

事前のお問合せ ☎03-3410-9101(代)

### 楽しく動こう! SMILEエクササイズ

①~④ともに定員50名

#### ①気持ちいいストレッチ ~こわばりほどいてからだを軽く~

10:20~11:10 先着順 直接会場へ

#### ②はじめての社交ダンス

【講師】ダンス教室M・佐々木 佐々木文江

11:20~12:10 整理券配布▶10:30~

#### ③チアダンス

12:30~13:20 整理券配布▶11:30~

#### ④リラックスヨーガ

【講師】リーボックONEエリート 長谷川たかはる

14:00~14:50 整理券配布▶13:00~



みんなで来てね!

### 平成 Jump 未来へ Jump みんなで Jump

#### 東京五輪音頭-2020-

110:10~10:25 1213:00~13:30

#### 長期継続グループ表彰

10:25~10:35

#### ボッチャ体験

東京パラリンピック競技  
10:30~12:00

#### ダブルダッチ パフォーマンス&体験

13:40~15:00 (体験は14:15~)

#### アロマハンドほぐし®

【1人10分の施術】定員80名  
整理券配布▶10:30~ 12:45~

世界大会優勝チーム  
「惚翔魁(くわかい)」が  
演技を披露します。

#### ポールウォーキング体験

110:20 1212:30 1313:50 各回とも先着20名

講習の後、30~40分ほどポールを使って歩きます。  
受付場所: 世田谷区立保健センター 1階正面玄関前  
※小雨決行(雨天の場合室内でミニ講習を行います)

#### アロマの香りでリラックス ~アロマ体験コーナー~

定員120名 整理券配布▶10:00~ 13:00~

参加者の方にリラックス効果のある  
アロマルームスプレーをプレゼント♪

#### バルーンアート

#### 薬の相談コーナー

#### おたのしみコーナー

#### がん検診紹介コーナー

#### 地域活動紹介コーナー

#### 1日科学者体験ミッション

※募集は終了しました

#### 健康づくり事業紹介コーナー

#### 親子向け「こどもあんしん教室」

- ハンカチを使った簡単なケガの手当などの体験
- お子様向けのお医者さん、看護師さんのお仕事紹介&白衣に変身して記念撮影!

#### 健康チェックコーナー

体成分分析測定と嗅覚チェックを行います。

体成分: 定員180名 嗅覚: 定員100名

整理券配布▶午前の部 10:00~

午後の部 13:00~

※午前・午後ともに定員半数の整理券配布

●めざせ! インスタ映え! 笑顔で写真ブース

●あなたの食事バランスチェック

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、武藤化学(株)、JA東京中央千歳支店、(株)グッドルーム、富士テレビ(株)、(株)STSメディック、(株)サトウ商会、キューピー(株)東京支社、理研ビタミン(株)、アロマハンドコミュニケーター協会、日本ホスピタルクリエーション協会、NPO法人プレイブサークル運営協会、全国健康保険協会東京支部、世田谷区産業振興公社、世田谷区スポーツ振興財団 (順不同)

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)

〒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



(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。

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

# 胃がん・大腸がんは、早期発見で90%以上が治ります。

## 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**／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**／世田谷区保健センター、北沢タウンホール(北沢2)、二子玉川庁舎(玉川1)、砧総合支所(成城6)、上北沢地区会館(上北沢2)、深沢区民センター(深沢4)ほか

## 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。  
 ※保健センターホームページからも申し込みできます。  
**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。  
 ※保健センターホームページからも申し込みできます。

(※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。

### がん相談コーナー

## がん患者等 就労相談

患者や家族等どなたかが世田谷区民であればご利用できます。事業主・企業等の担当者からの相談もお受けします。



### がん相談(対面)

**申込** 予約専用電話 **03-3410-9118**  
 予約受付：平日午前9時～午後5時

予約制で、じっくりと相談できます。  
 看護師と社会保険労務士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。

**10月13日, 10月27日**  
**平成31年2月9日, 2月23日**  
 いずれも土曜日 午前9時～12時  
**場所：世田谷区立保健センター**

★通常のがん相談もご予約いただけます。  
 ★電話相談も行っています。☎03-6740-9011  
 木曜日 午前9時～12時(1・3週：専門相談 2・4週：ピア相談)  
 ※予約や相談については年末年始・祝日は除きます。

## ① カルシウムアップの食事講座

骨粗しょう症予防・改善に！今できる事から食習慣を変えていきましょう。※調理実習は行いません。

**日時**／10月24日 水曜日(全1回)  
 午後2時～3時30分  
**募集人数**／抽選30名



## ② はじめてのフィットネス体験

「カラダは動かすと楽しくなる！」を、実感してみましょう。  
 今より少しだけ快適な体を手に入れませんか？

**日時**／10月30日～11月13日 毎週火曜日(全3回)  
 午前10時～11時30分  
**募集人数**／抽選50名



## ③ 筋力づくりで生活改善教室

はじめるのは一日でも早く！「筋肉ってどうすればつくの？」「筋肉をつけるための食事って？」専門スタッフがあなたの疑問にお答えします！  
 さあ、いまこそ正しい運動と正しい知識を!!

**日時**／11月5日～平成31年3月4日 祝日を除く毎週月曜日(全14回)  
 午後1時30分～3時30分  
**募集人数**／抽選40名  
 ★教室開始前に健康度測定の実施が必要です(5,000円)。



## ④ はじめてのフラダンス教室

やさしいステップで気持ち良く♪  
**日時**／11月7日～平成31年1月30日  
 1月2日を除く毎週水曜日(全12回)  
 午後1時30分～3時

**募集人数**／抽選50名  
 ★教室開始前に健康度測定の実施が必要です(5,000円)。



## ⑤ 【講習会】戦わないコミュニケーション

～人間関係が楽になるコツ教えます～

無料

家族や職場、ご近所など他人との付き合い方で悩むなんてもったいない!!  
 ちょっとした気付きで人とのかかわりはグッと楽になります。  
 講座はもはやお笑いライブ!! とにかく笑って元気になれる  
 エンターテイメント!! 難しい専門用語は一切なく、  
 聞いたその日からできる簡単なメソッドが満載です!

**日時**／10月15日 月曜日 午後2時～4時  
**募集人数**／抽選60名  
**講師**／山崎洋実(コミュニケーションコーチ)



## ⑥ 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。

無料

**日時・会場**／①10月29日(月) 成城ホール 集会室A・B  
 ②10月31日(水) 玉川総合支所二子玉川庁舎内 集会室A・B  
 ①②ともに午後1時30分～最終受付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**／抽選各30名  
**内容**／体成分分析測定(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**：①②③④⑤ 世田谷区立保健センター、  
 ⑥①成城ホール、②玉川総合支所二子玉川庁舎内  
**対象**：①②③④は区内在住で18歳以上の方、⑤は区内在住・在勤者で18歳以上の方、⑥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**：①②③④ 1回400円 ⑤⑥ 無料  
**申込**：9月21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・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)コーナーからもお申し込みいただけます。

## 保健センターでしっかり“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(減額制度あり)  
 ● **要予約**  
 ● **申込**／保健センター窓口または健康増進係へ  
 ☎3410-9101(代)

**一次測定** ▶毎週火・水曜日 午前

- 尿・血液検査
- 視力測定
- 安静時心電図
- 活動量・食生活・ストレスチェック など
- 呼吸機能
- 眼底撮影
- 胸部X線
- 体成分測定

**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
- 体力測定(バランス測定・脚伸展力など8種)
- 医師による総合判定
- 個別フォロー(栄養・運動・休養)
- 診察・血圧測定