



## 「健康度測定」で 自分の生活習慣を チェックしてみませんか?

毎日、気持ちよく元気で楽しく過ごしていますか?  
快適に過ごすためには心身ともに健康であることが大切です。

新年度を迎える前に自分の健康状態を把握し、健康づくりの鍵となる食事や運動などの生活習慣を振り返り、健康的な生活を一緒に考えてみませんか?

保健センターでは  
「ココロとカラダを元気に!」をモットーに、  
心身両面からの健康づくりを応援しています

「健康度測定」は、医学的検査や体力テスト・生活活動調査・食事・メンタルチェック等の結果をもとに、個々の健康や体力およびライフスタイルに応じたアドバイスなどを組み込んだ生活習慣改善の支援を前提とした健康チェックです。



### 「何をどれだけ 食べたらいいの?」 がわかる!

1日の摂取エネルギー量や栄養バランスがわかります。  
「とりすぎている食品、たりない食品は?」「おすすめ料理は?」といった今すぐ改善できる方法を管理栄養士がお伝えします。



### ストレスを ためないために

エゴグラムによる「性格傾向」や「簡易ストレスチェック」などのメンタルチェックを行い、自分を知ることができます。保健師・看護師が、ストレスを溜め込まずに日々心地よく過ごすためのアドバイスをします。

### 自分にあった 運動がわかる!!

生活活動量や運動量などカラダを動かしている量を把握し、筋肉や脂肪量、体力測定結果などから各自の生活スタイルに合った運動や、腰痛・膝痛予防体操などを具体的に運動指導員がアドバイスします。



### 充実した検査内容

- コレステロール、血糖値、腎機能、肝機能など25項目の血液検査や体成分測定があります。
- 呼吸機能や負荷心電図などの検査を行います。
- 医師からの結果説明があります。  
※詳しくは、下段左をご覧ください。

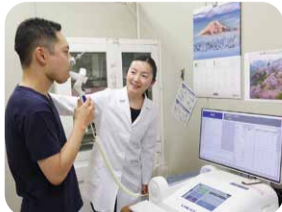
### 「健康度測定」は予約制です

申込み・問合せ：健康増進係 ☎3410-9101(代)

- 対象／区内在住で18歳以上の方
- 料金／5,000円(減額制度あり・半額)  
※減額制度の詳細については、お問合せください。

#### 一次測定 ▶ 毎週火・水曜日 午前

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



#### 二次測定 ▶ 毎週木曜日 午前、午後 毎週金曜日 午前

- 負荷心電図
- 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)
- 診察・血圧測定



### 運動コースのご案内

問合せ：健康増進係 ☎3410-9101(代)

対象：1年以内に健康度測定を受診している方  
定員：各コース50名(予約制)  
会場：2階運動指導室  
料金：1回(70分)400円

● いつからでもご参加できます。● 継続的なフォローを行います。

曜日	コース名	時間	運動強度
火曜	骨コツ筋力アップ	午後 1:20 ~ 2:30	★★★★★
	サーキットトレーニング	午後 3:10 ~ 4:20	★★★★★
水曜	スマイルエアロ	午後 1:20 ~ 2:30	★★★★★
	はつらつファイト	午後 3:10 ~ 4:20	★★★★★
木曜	エンジョイフラダンス	午後 1:20 ~ 2:30	★★★★★
	わくわく体操	午後 3:10 ~ 4:20	★★★★★
金曜	さわやかヨガ	午前 9:00 ~ 10:10	★★★★★
	すこやか体操	午前 10:40 ~ 11:50	★★★★★
	ゆったり体操	午後 1:20 ~ 2:30	★★★★★
	チャレンジ太極拳	午後 3:10 ~ 4:20	★★★★★

※詳細については保健センターホームページをご覧ください。



保健センターでは  
この他にも様々な教室・講座を開催しています。  
詳しくは、「区のお知らせ」(区報)やホームページをご覧ください。

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。

4月の胃がん検診 ※保健センター会場以外は検診車での検診となります

実施日(時間はいずれも午前9時~検診終了)	会場
4月4日(木)、13日(土)、19日(金)、27日(土)	保健センター(三軒茶屋2-53-16)
4月4日(木)、17日(水)	玉川総合支所二子玉川庁舎
4月12日(金)	玉川総合支所分庁舎(等々力4-19-18)
4月11日(木)、22日(月)	玉川医師会館(中町2-25-18)
4月5日(金)、15日(月)、25日(木)	砧総合支所(成城6-2-1)
4月10日(水)、18日(木)、23日(火)	烏山区民センター(南烏山6-2-19)
4月3日(水)、12日(金)、16日(火)、24日(水)	北沢タウンホール
4月9日(火)、26日(金)	深沢区民センター

★3月分の空きもご案内できます。  
 ●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~)。

## 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。  
 平成31年度のお申し込みを受け付けています。

## 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。

## ① ココロとカラダをリラックス 呼吸体操と自律訓練法

この頃イライラしたり、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? 呼吸体操で体のリフレッシュ体験をしませんか? 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/4月2日~4月23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



## ② 男のためのファイティング体験

リズムに合わせてパンチやキックの動作で脂肪燃焼!自宅でも簡単にできる筋トレや、しなやかな体を目指してストレッチも行います。引き締まった体を手に入れましょう!

日時/4月5日~4月19日 毎週金曜日(全3回)  
 午後2時15分~3時45分  
 募集人数/抽選50名



## ③ 春からのんびり歩こう教室

ポカポカ春の陽気になったら、さあ!!外へ歩きに行きましょう!!

ストレッチ・筋トレ・有酸素運動等の運動習慣を身につけて、外を歩きたくなる体を目指します。栄養士・保健師・運動指導員、全力でサポートします!!

日時/4月8日~6月24日 毎週月曜日(祝日・休日を除く全10回)午前10時~11時30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)



### ①②③ 共通

参加費:1回400円 対象:区内在住で18歳以上の方  
 会場:世田谷区立保健センター  
 申込:3月7日(必着)までに、電話またはハガキに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)コーナーからも申し込みできます。

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。

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31年4月15日の予定です。