



## 地域での健康づくりを お手伝いします!



昨今、各地で地域でのつながりが重要視されるようになってきました。区内でも、若い世代の親子サークルから高齢者が集うサロンなど、さまざまな地域活動が活発に行われています。

保健センターでは、区内で活動するグループやサークル等、あなたの身近な場所に伺って、地域での健康づくり活動をお手伝いします。

### 出張健康応援団

区内で定期的に活動している自主グループや、これからグループを作ろうとしている現場に伺って、健康に関する話や実技などを提供します。

対象：10名以上の区民団体  
時間：平日・土日曜・夜間で3時間以内  
回数：1団体につき年1回(初めての団体を優先)  
申込：先着順に受付(2019年度は10団体を予定)  
その他：イベント等は除く  
測定可能な人数、曜日について制限あり  
問合せ：健康増進係 ☎3410-9101(代)

無料

#### 測る

これらのメニューから希望する内容を選んでお申し込みください。

- **体成分分析測定**  
筋肉量・脂肪量がわかります
- **骨密度**  
超音波による踵骨の測定
- **食事バランスチェック**  
食品サンプルと専用機器を使って楽しくチェック

#### 知る

- 管理栄養士による「体脂肪をためない食事」「賢い食べ方」など
- 保健師による「リラクゼーション法」「こころの健康にまつわる話」など

#### 体験する

- 運動指導員による運動実技  
「腰痛予防体操」  
「体幹トレーニング」  
「ウォーキング、ジョギング法」など

### あなたのまちで活躍中! 「せたがや元気体操リーダー」

笑顔で元気な世田谷を目指して、現在68名の「せたがや元気体操リーダー」が区内の高齢者体操サークルなどへ伺い、日々活躍しています。



せたがや元気体操リーダーの皆さん

「せたがや元気体操リーダー」(有償ボランティア)の派遣を希望されるサークル等は、お問い合わせください。

問合せ：NPO法人健康フォーラムけやき 21  
☎5799-7132(月・水・金 午前10時～午後5時)  
FAX 5799-7192

### 「せたがや元気体操リーダー」 養成講座を開催します!

ボランティアリーダーとして地域の方がたと健康づくりの運動を楽しみたいという熱意のある方を募集します。運動経験や指導経験のない方も、地域を支える担い手となって自分の健康はもちろん、体操リーダーとして地域で活躍してみませんか。

#### 説明会

対象 ▶ 区内在住で平日昼間に「元気体操リーダー」として活動できる方  
日時 ▶ 6月20日(木) 午後2時～3時30分  
会場 ▶ 世田谷区立保健センター  
申込方法 ▶ 電話(3410-9101)かハガキ(〒154-0024 三軒茶屋2-53-16)または保健センターホームページで6月10日(月)《必着》までに健康増進係へお申し込みください。

★上記説明会終了後、養成講座のお申し込みを受け付けます。《説明会参加必須》  
▶1次審査(書類) ▶2次審査(面接) 7月25日(木) 午後

#### 養成講座

募集人数 ▶ 10名(選考)  
日時 ▶ 9月4日(水)、5日(木)、11日(水)、12日(木)、19日(木)、26日(木)の全6回。いずれも午後1時30分～4時 ※上記講座以外にも来年3月までに現場実習やフォロー研修に参加していただきます。  
受講料 ▶ 無料(認定後 年間登録料1,000円他)



### 身近な地域で健康づくりに参加してみたい方へ

よく歩く人、外出機会が多い人は健康であると言われていいます。また仲間や役割、生きがい、居場所があることが健康で長寿の秘訣です。生涯元気で楽しく暮らしていくために地域に目を向けて健康づくりに参加してみませんか。

問合せ：健康増進係 ☎3410-9101(代)

保健センターでは、区内活動グループの紹介や新規グループの立ち上げをサポートしています。これから体操を始めたい方やサークルの情報が知りたい方はご相談ください。



【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

世田谷区立保健センターは令和2年(2020年)4月に、世田谷区立保健医療福祉総合プラザ(松原6-37-10)内に移転します。詳しくは、令和2年(2020年)3月発行の本紙101号でお知らせします。

# 「わたしは大丈夫。」という あなたにこそ、受けて欲しい!

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。

7月の胃がん検診(抽選) ※保健センター以外の会場は検診車での検診となります

実施日	会場
7月5日(金)、13日(土)、18日(木)、27日(土)	保健センター(三軒茶屋2-53-16)
7月10日(水)、30日(火)	玉川総合支所二子玉川庁舎(玉川1-20-21)
7月19日(金)	玉川総合支所分庁舎(等々力4-19-18)
7月1日(月)、22日(月)	玉川医師会館(中町2-25-18)
7月2日(火)、11日(木)、16日(火)、25日(木)	砧総合支所(成城6-2-1)
7月3日(水)、8日(月)、18日(木)、26日(金)	烏山区民センター(南烏山6-2-19)
7月9日(火)、17日(水)、24日(水)、29日(月)	北沢タウンホール(北沢2-8-18)
7月4日(木)、23日(火)	深沢区民センター(深沢4-33-11)

6月の胃がん検診 6月も上記会場にて検診があります。詳しくは、世田谷区胃がん検診受付センターへ電話(5787-8317)でお問い合わせください。

- 検診時間=保健センター：午前9:00~検診終了、検診車：午前9:30~検診終了
- 保健センター会場では、祝日を除く毎週月・木・金曜日にも実施しています(先着順)。

## 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お申し込みができます。  
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 受診間隔/1年に1回  
申込方法/電話(3410-9101)かFAX(3410-9223)またはハガキ(〒154-0024 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お申し込みができます。

- (※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。

## がん相談コーナーのご案内

(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)  
不安な気持ち、病気・治療のこと、お金のこと、今後のこと、  
どんなことでも、些細なことでも、一人で抱えずご相談ください。

### 対面相談

第2・4週土曜日 午前9時~12時  
☎3410-9118(予約専用)  
予約受付：平日午前9時~午後5時  
看護師による専門相談  
場所：世田谷区立保健センター



### 電話相談

第1~4週木曜日 午前9時~12時  
☎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



※祝日・年末年始は除きます。

## 楽しく健康づくりしませんか?

### ① 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「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：7月2日、9日 いずれも火曜日(全2回) 午後2時~3時30分  
定員：30名(抽選)

### ② はじめてのヨーガ教室

はじめての方でも安心してできる教室です。普段意識しない呼吸を感じながら、心も身体もリフレッシュしてみませんか?

日時：7月8日~10月28日 毎週月曜日(祝日を除く全12回)  
午前10時~11時30分 定員：50名(抽選)

★教室開始前に健康度測定の受診が必要です(5,000円)

### ③ ココロとカラダをリラックス 太極拳と自律訓練法

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。太極拳で身体をリフレッシュさせる体験もあります。



日時：7月9日~30日 毎週火曜日(全4回) 午後1時45分~3時15分  
定員：30名(抽選)

### ④ こころの講演会 「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~

とにかく笑えて元気になる  
エンターテインメント講演会!!

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!! 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：6月22日 土曜日  
午後1時30分~3時30分  
定員：80名(抽選)

無料

講師：山崎洋実(コミュニケーションコーチ)

会場：①②③④ 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、④は区内在住・在勤で18歳以上の方  
参加費：①②③ 1回400円 ④ 無料  
申込：6月6日(必着)までに、電話(3410-9101)またはハガキ(〒154-0024 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健康増進係へ。保健センターホームページ「健康増進」コーナーからお申し込みができます。

## 脳の健康 チェック

脳血管疾患など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日間でやる基本コース 料金/50,000円(税込)  
2日目検査終了後、医師による診察・結果説明があります。  
※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日で行う簡易コース  
料金/38,000円(税込)  
検査終了後、医師による診察・結果説明があります。



お申し込み・お問合せ 医事係へ ☎3410-9101(代)

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

交通のご案内



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2019年9月15日の予定です。