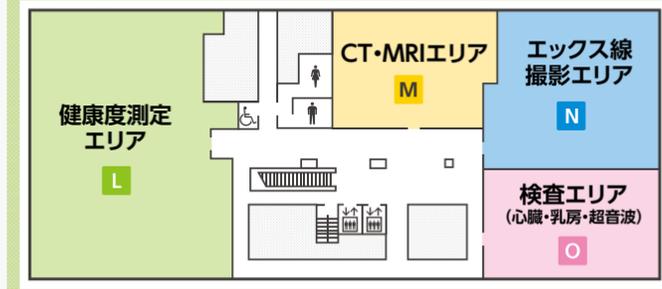
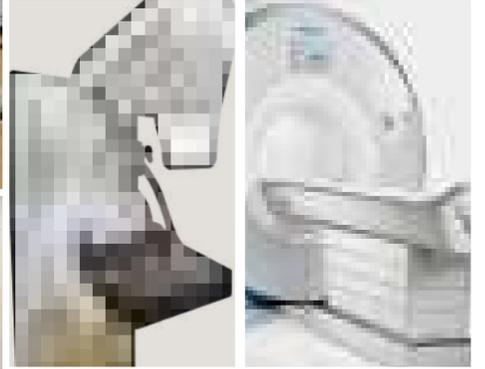




世田谷区立保健センターは
 保健医療福祉の拠点「うめとびあ」内にある
 保健医療福祉総合プラザ2・3階に移転しました。

新しくなった保健センターで 皆様のご利用をお待ちしています!



3階



2階

ここからだの保健室 ポルタ
 がん相談・情報コーナー



事業のご案内

新型コロナウイルス感染症の都内での発生状況を踏まえ、感染拡大を防止するため、5月1日(5/2~5/6は休館)までの事業について、次のとおり一部事業を休止します。

5月1日まで休止する事業

- ①健康増進指導(教室・講座)
- ②運動コース(全コース)
- ③マシントレーニングコース

通常どおり実施する事業

- ①がん検診
- ②がん相談
- ③夜間・休日等こころの電話相談
- ④専門相談事業
 (障害者専門相談・乳幼児育成相談・
 高次脳機能障害相談支援)
- ⑤健康度測定・健康診断・各種検査事業

5月7日以降の事業につきましては、決定次第、財団ホームページでお知らせします。利用者の皆様には、感染防止のための対応にご理解のほど、お願い申し上げます。



保健センター 交通案内

- ◎電車 小田急線「梅ヶ丘」駅北口より徒歩5分
 世田谷線「山下」駅・小田急線「豪徳寺」駅より徒歩8分
 井の頭線「東松原」駅より徒歩14分
- ◎バス 小田急バス 渋54 渋谷～経堂「松原」下車徒歩1分
 東急バス 等13 等々力操車所～梅ヶ丘駅「梅ヶ丘駅」下車徒歩5分



世田谷区立保健センター
 世田谷区立保健医療福祉総合プラザ2・3階
 (世田谷区松原 6-37-10)

「こころとからだの保健室 ポルタ」に「がん」と「こころの健康」に関する情報コーナーを設置しています。

月～金曜日 午前9時～午後5時（祝日・年末年始を除く）

- がん検診・がん治療や療養等の、がんに関する書籍やリーフレット等の資料の閲覧ができます。
- こころの健康に関する書籍やリーフレット等が閲覧できます。

不安な時、つらい時、困った時などご相談ください。

夜間・休日等こころの電話相談

世田谷区民であれば、どなたでもご利用できます。専門相談員とピア相談員（相談員研修を受けた当事者）が対応します。

月曜日・水曜日・木曜日

午後5時～7時 | ピア相談

午後7時～10時 | 専門相談

土曜日及び祝日にあたる月・水・木曜日

午後1時～2時 及び | 専門相談

午後4時～8時

午後2時～4時 | ピア相談

※年末年始（12月29日～1月3日）は除きます。受付は、いずれも終了時刻の30分前までです。

☎6265-7532（相談専用）

※平日の昼間は総合支所保健福祉センター健康づくり課で相談をお受けしています。

無料

がん相談のご案内

がん患者や家族等、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、病気や治療のこと、お金のこと、今後のこと…
どんなことでも一人で抱えずご相談ください。

相談は無料です

がん情報コーナーでの一次相談窓口（予約不要）

月～金曜日 午前9時～午後5時
専門スタッフが窓口でお話を伺います。必要に応じて情報提供や対面相談の予約などを行います。

対面相談



第2・4週土曜日 午前9時～正午
看護師による専門相談

☎6265-7536（予約専用）

予約受付：平日午前9時～午後5時
場所：世田谷区立保健センター

就労相談（予約制）

社会保険労務士と看護師による相談
●10月、2月の対面相談の日程で実施

電話相談



第1～4週木曜日 午前9時～午後1時

☎6265-7562（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

※予約や相談については、祝日・年末年始は除きます。

新しくなった保健センターで楽しく健康づくりしませんか？

① 男性のためのヨガ&腰痛予防教室

縮まったカラダをメンテナンスしませんか？
全身をほぐし、筋力トレーニングと合わせて健康づくりを目指します。
数ヶ月の短い期間なら頑張れそう・・・「なら、やってみよう・・・」
日時：5月8日～7月31日 毎週金曜日（7/24を除く全12回）
午前9時50分～11時20分
定員：45名（抽選）



④ 中高年のサーキットトレーニング教室

筋肉を鍛え、関節を整え、運動感覚を磨きます。
初心者歓迎！動くのが好きな人、集まれ！！
日時：5月13日～7月29日 毎週水曜日（全12回）
午前9時50分～11時20分
定員：45名（抽選）



② はじめてのバレエストレッチ講座

バレエの動きを取り入れたストレッチやセルフマッサージ、コアトレーニングを中心にを行います。音楽に合わせて気持ちよくからだを動かしましょう！からだを柔らかくしたい方、小さい頃バレエに憧れた方もこの機会にぜひご参加ください。
日時：5月9日～7月25日 第2、4土曜日（全6回）
午前9時30分～11時30分
定員：45名（抽選）



③ 夏までやせよう教室

「肥満は糖尿病のリスクを6倍に増加させる」と言われているように、肥満と生活習慣病には非常に強い関連性があります。食事・運動・休養の健康づくり三本柱を振り返り、夏までの短期集中で理想の自分にステップアップ！
日時：5月11日～7月27日 毎週月曜日（全12回） 午後1時30分～3時30分
定員：30名（抽選）



★新型コロナウイルス感染症予防のため、教室・講座を変更する場合があります。

会場：世田谷区立保健センター
対象：区内在住・在勤で18歳以上の方 ②は59歳以下の方
③はBMIが25以上の方
〔BMI計算法〕 体重58kg、身長152cm（身長は単位をメートルに直し1.52とする）の場合 $58 \div 1.52 \div 1.52 = 25$
①③④は保健センター健康度測定（下記参照）または特定健診および同程度の健康診断を1年以内に受診していることが必要です。
参加費：1回400円
申込：4月20日（必着）までに、電話（☎6265-7473）またはハガキ（〒156-0043 世田谷区松原6-37-10）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（在勤者は会社住所・会社名） ⑥電話番号 ⑦身長・体重（③のみ）を明記して保健センター健康指導係へ。財団ホームページ「健康増進」コーナーからも申込みできます。

お知らせ

保健センターの申込み・問合せ先は、下記の電話番号になりました。

申込み・問合せ先一覧	項目	電話	FAX
	健康度測定、健康診断、検査	6265-7463	6265-7429
	健康講座、教室	6265-7473	
	地域での健康づくり	6265-7513	
	特定保健指導	6265-7578	
	脳ドック	6265-7413	—
	がん検診受付センター	6265-7573	6265-7559
	障害者専門相談	6265-7546	
	乳幼児育成相談	6265-7547	6265-7549
	高次脳機能障害相談支援	6265-7548	

受付時間 ⇨ 午前9時～午後5時（土日祝日・年末年始を除く）

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。
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
※半額となる場合があります。詳しくは、お問合せください。

要予約

お問合せ・お申込みは
☎6265-7463 FAX6265-7429

一次測定	
実施日	火曜日・水曜日 午前
	●尿・血液検査 ●呼吸機能 ●胸部X線 ●視力測定 ●眼底撮影 ●体成分測定 ●安静時心電図 ●活動量・食生活・ストレスチェック など
二次測定	
実施日	木曜日 午前または午後 金曜日 午前
	●負荷心電図 ●診察・血圧測定 ●体力測定（長座位体前屈・脚伸展力など5種） ●医師による総合判定・結果説明 ●個別アドバイス（栄養・運動・休養）

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。次回発行は令和2年（2020年）6月1日の予定です。