



最近  
ちょっと

## 体力落ちていませんか？



コロナ禍での外出自粛生活で運動不足になっていませんか？  
生活の中での活動量の低下は、フレイル<sup>(※1)</sup>やサルコペニア<sup>(※2)</sup>の  
リスクが高くなります。

保健センターの「健康度測定」で自分の身体をチェックしてみま  
しょう。「健康度測定」は様々な検査と体力測定の結果に基づく個  
別アドバイスで、あなたの健康生活をサポートします。

(※1)フレイル：加齢に伴い心身の活力が低下し、健康障害や生活機能の障害を起こしやすくなった状態  
(※2)サルコペニア：筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態



### 健康度測定

要予約



体力測定(脚伸展力)



体力測定(ファンクショナルリーチ)



体成分分析測定



眼底撮影



個別アドバイス



医師による結果説明

医師、看護師、保健師、管理栄養士、運動指導員、臨床検査技師等の専門スタッフが、栄養・運動・休養(こころ)・生活習慣の各側面から、みなさんの健康づくりを支援します。

- 対象 / 区内在住で18歳以上の方
- 料金 / 5,000円

※半年以内の健診データをお持ちの方は半額となる場合があります。詳しくは、お問合せください。

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
● 安静時心電図	● 体成分分析測定
● 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)	

呼吸機能検査は、新型コロナウイルスの感染防止に配慮し、現在は検査を休止しています。

### 運動負荷測定 & 運動処方

要予約

運動中の心電図、血圧、自覚症状より、医師が安全で効果的な運動レベルを処方し、運動指導員がご自身に合った運動方法を実技を行いながらアドバイスします。

- 対象 / 下記の①②③いずれかの方
- ①1年以内に当センターの健康度測定を受けている方
- ②世田谷区内の医療機関から紹介された方(依頼書・検査データ必要)
- ③区内在住で特定健康診査(または同程度の健診)を1年以内に受けている方(検査データ必要)
- 実施日 / 火曜日 午後
- 料金 / 2,000円



おうちで体操  
しませんか？

### ワンポイント体操

財団ウェブサイトでは、「腰痛体操」や「ストレッチ体操」など、おうちでできる体操をご紹介します。





# 保健センターで楽しく健康づくりしませんか？

※新型コロナウイルスの感染状況により、講座の開催を延期・中止する場合があります。

## A 70歳からのからだにやさしい教室

最近体力に自信のない方にお勧めです。自宅でも行える簡単な体操からはじめてみませんか？筋力の向上や体力維持を目的に、からだほぐし体操や筋力トレーニング、バランス体操などを行います。

日時：4月5日～7月12日

毎週月曜日(5月3日を除く全14回)

①午前 9時10分～10時10分

②午前 10時40分～11時40分

①・②とも内容は同じ事を行います

定員：①②とも30名(抽選)



## B はじめてのバレエストレッチ教室

バレエの動きを取り入れたストレッチや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、小さい頃バレリーナに憧れた方もこの機会にぜひご参加ください！

日時：4月22日～6月17日

毎週木曜日(4月29日を除く全8回)

午後 1時40分～2時50分

定員：30名(抽選)



## C はじめてのピラティス講座(夜間)

はじめての方を対象としたやさしい内容となっており、動きを丁寧に説明しながら進めていきます。からだに負担の少ない動かし方を習得し、柔軟性と筋力を高めるエクササイズを行います。

日時：4月7日～6月2日

毎週水曜日(5月5日を除く全8回)

午後 6時30分～7時50分

定員：30名(抽選)



会場：保健センター

対象：A・Bは、18歳以上で区内在住・在勤の方  
保健センター健康度測定(表面参照)、または特定健診および同程度健康診断を1年以内に受診していること

Cは、18歳以上59歳以下で区内在住・在勤の方

参加費：1回400円(指導料)

備考：抽選の結果は、当選された方のみへ通知いたします。

マスクの着用必須。運動のできる服装でお越しください。

申込：3月3日(必着)までに、保健センター健康指導係へ電話、またはホームページの「健康増進」コーナーからお申込みください。

☎6265-7473 FAX 6265-7429

HP <http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/>



※ハガキでの申込みは廃止になります。詳しくはホームページをご覧ください。

次回予告

**3/15申込スタート**  
(3/15号区報せたがや掲載)

**健康度測定&夏までにやせよう教室**

●日時：5月10日～7月26日 毎週月曜日(全12回) 午後2時30分～3時50分

●定員：17名(抽選)

## がん相談のご案内

相談は無料です

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。

### がん情報コーナー

月～金曜日 午前9時～午後5時  
がんに関する書籍など資料の閲覧ができます  
場所：保健センター2階  
「こころとからだの保健室ポルタ」内

一次相談窓口(予約不要) 気軽にご相談ください

### 対面相談

第2・4週土曜日 午前9時～正午  
予約受付：平日午前9時～午後5時  
(予約専用電話) ☎6265-7536

### 電話相談

第1～4週木曜日 午前9時～午後1時  
第1・3週：専門相談  
第2・4週：ピア相談  
(相談専用電話) ☎6265-7562

※いずれも年末年始・祝日を除く

## 夜間・休日等こころの電話相談

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

(相談専用電話) ☎6265-7532

※受付は、いずれも終了30分前までです。

## 動脈硬化検査(血圧脈波検査)

要予約

血管の硬さや詰まりがないかを調べます。

- 対象/20歳～90歳の方
- 料金/1,000円

実施曜日	時間
木曜日	いずれも
金曜日	午前11時15分、午後3時15分

## 骨密度測定

要予約

踵骨(かかと)を超音波法で測定します。

- 対象/20歳以上の方
- 料金/1,000円

実施曜日	時間
木曜日	午前11時、11時15分、11時30分 午後3時、3時15分、3時30分
金曜日	午前11時、11時15分、11時30分

お申し込み・お問合せ：☎6265-7463 FAX 6265-7429

## 脳の健康チェック

要予約

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てます。

お申し込み  
お問合せ

事業担当へ ☎6265-7413  
FAX 6265-7429

- A コース** 2日間で危険因子を調べます。料金/50,000円(税込)  
2日目検査終了後、医師による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日で終了します。料金/38,000円(税込)  
検査終了後、医師による結果説明があります。

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



(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。



ぜひ「いいね」「フォロー」をお願いします！  
【フェイスブック】世田谷区保健センター  
<https://www.facebook.com/Setagayaku.hokencenter/>

☎6265-7441(代) FAX 6265-7409

〒156-0043 世田谷区松原 6-37-10

世田谷区立保健医療福祉総合プラザ 2・3階

### 交通のご案内

- ◎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



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6月1日の予定です。