



保健センターでは、障害や乳幼児の発達・発育に関する相談をお受けします。

専門スタッフが適切な支援機関へ橋渡しをしています。



それ、保健センターがやっています

少しだけ頼ってみませんか。私たちに
ご相談ください。

保健センターは、旧総合福祉センターが行っていた事業のうち、各種相談事業を引継ぎ、障害のある方や発達・発育に心配のあるお子さんについての悩み、課題の解決に向けて、訓練や療育機関などに繋ぐ役割を担っています。

障害者専門相談

障害のある方の生活を支援するため、専門スタッフが様々な相談をお受けしています。

- 「障害・病気に関する相談」「聞こえ・補聴器相談」
- 「見えない・見えにくいことの相談」
- 「手すりの取り付け、リフト導入の相談」
- 「日常生活用具に関する相談」 など

お一人では解決が難しいことも、相談してみたら解決できることがあります。

ご相談は ☎6265-7546 障害者専門相談担当へ

乳幼児育成相談

ひと呼吸してみましょう。



こんな姿、お子さんにありませんか？

- 「言葉が増えない」「視線が合いにくい」
- 「落ち着きがない」「食べ物の好き嫌いが激しい」
- 「物や場所へのこだわりが強い」
- 「発音が不明瞭」 など

専門スタッフが、お子さんの様子を確認し、発達・発育の課題や対応を一緒に考えていきます。※未就学児が対象です。

ご相談は ☎6265-7547 乳幼児育成相談担当へ

高次脳機能障害相談支援

高次脳機能障害って何？

高次脳機能障害とは、病気や事故などで脳が損傷を受けたことにより、脳機能の一部に障害が起きた状態です。

病気や事故にあう前はこんなことなかったのに、どうしてだろう？

- 「注意・集中が続かない」「言葉が出てこない」
- 「新しいことが覚えられない」「疲れやすくなった」
- 「道が覚えられない」「感情のコントロールができない」 など

そんな「なぜなんだろう？」「どうしたらいいの？」を一緒に考えていきます。

ご相談は ☎6265-7548 高次脳機能障害相談支援担当へ



(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。

☎6265-7441 (代) ☎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





保健センターでは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のための様々な対策を行いながら、皆さまのご利用をお待ちしております。



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 はじめてのリフレッシュ体操教室

体力低下は、自覚する前に防ぎましょう。体力に自信がある方もない方も、週に一度の軽体操から始めてみませんか？

日時：4月5日～6月28日 毎週火曜日(5月3日を除く全12回)
午後1時40分～3時
定員：35名(抽選)

B 元気にしっかりウォーキング体験講座

傾斜地のウォーキングや早歩きを目指す実践と、脚筋力UPトレーニングやスタミナUPの運動など始めてみませんか？

日時：4月6日～5月18日 毎週水曜日(5月4日を除く全6回)
午前9時10分～10時10分
定員：35名(抽選)



C 腕も運動 ポールウォーキング体験講座

両手でポールを使い腕の筋肉などを刺激、膝には歩行時の負担軽減に効果があります。

日時：4月6日～5月18日
毎週水曜日(5月4日を除く全6回)
午前10時40分～11時40分
定員：20名(抽選)



D はじめてのバレエストレッチ講座

30代～50代の方向けの健康づくり講座です。音楽に合わせて気持ちよくからだを動かしましょう。

日時：4月5日～5月31日
毎週火曜日(5月3日を除く全8回)
午後6時10分～7時30分
定員：35名(抽選)

E コレステロールを下げる食事講座

食事に気を付けているのに数値が改善しないという方にお勧めです。管理栄養士がお話しします。

日時：4月5日・12日 火曜日(全2回)
午後2時～3時30分
定員：20名(抽選)

共通事項

会場：保健センター

対象：18歳以上で区内在住・在勤の方

Aは、保健センター健康度測定(5,000円)、特定健康診査または同程度の健康診断を1年以内に受診していること

Dは、区内在住・在勤で18歳以上59歳以下の方

参加費：1回400円(指導料)

備考：マスクの着用必須。A～Dは、運動のできる服装でお越しください。

申込：3月7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 ☎6265-7473 FAX 6265-7429

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



抽選の結果は、当選された方だけに、締切後10日以内に通知を送付いたします。

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(12月29日～1月3日)・祝日を除く。

不安なとき、つらいとき、困ったときなど、ご相談ください。

夜間・休日等ここらの電話相談

世田谷区民であれば、どなたでもご利用できます。

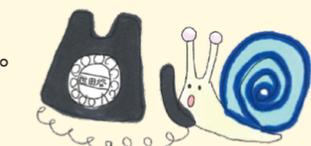
専門相談員とピア相談員(相談員研修を受けた当事者)

が対応します。

受付は、いずれも終了時刻の30分前までです。

無料

☎6265-7532(相談専用)



イメージキャラクター「ここでくん」

月・水・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 午後4時～8時	専門相談
	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。

※平日の昼間は各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。

動脈硬化検査(血圧脈波検査)

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
- 実施日/木曜日、金曜日(午前のみ)
- 料金/1,000円



骨密度測定(超音波法)

踵骨(かかと)を超音波法で測定します。

- 対象/20歳以上の方
- 実施日/木曜日、金曜日(午前のみ)
- 料金/1,000円



運動負荷測定&運動処方

心疾患の疑いや心電図変化のある方の精密検査、運動を始めたいと思っている方におすすめです。

医師が安全で効果的な運動レベルを処方し、運動指導員がその方に合った運動方法をアドバイスします。

- 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(午後のみ)
- 料金/2,000円



体成分分析測定

体脂肪や筋力のバランスなどを調べます。

- 対象/18歳以上の方(ただしペースメーカーや補装具などを装着の方、妊娠されている方は測定できません)
- 実施日/火・水・金曜日(いずれも午前のみ)、木曜日
- 料金/500円

いずれも要予約

お申し込み・お問合せは、保健センター窓口 または 電話・ファックス ☎6265-7463 FAX 6265-7429