



# がんになっても、やめないで!

## 通院治療しながら仕事を続ける方が増えています。

がんと診断されても、すぐに仕事をやめないでください。  
まずは、私たちとお話ししてみませんか?

職場に  
どのように  
伝えれば  
いい?

治療と  
仕事への影響が  
どうなるのか  
心配だ!

再就職のための  
準備や  
情報のとり方を  
教えて!

自分が使える  
制度は  
何があるの?

保険に加入して  
いないので、  
経済面が心配...

仕事は  
続けたいけど  
体力がもつか  
どうか...



このような様々な悩みに対して、がん治療と仕事の両立のための相談支援を行っています。社会保険労務士と看護師と一緒に考えます。一歩でも先に進めるようにお手伝いをします。

相談は  
無料です

## がん患者等 就労相談



相談時間は50分程度です

相談日	場所
1 6月25日(土)	三茶おしごとカフェ(*)
2 8月27日(土)	世田谷区立保健センター
3 10月22日(土)	世田谷区立保健センター
4 令和5年1月28日(土)	三茶おしごとカフェ(*)

いずれも午前9時~正午(事前予約制)

(\*)世田谷産業プラザ(太子堂2-16-7) 2階

対  
象

- がんで療養中の方およびその方の親や子、兄弟姉妹、パートナー等(どなたかが世田谷区民であればご利用できます)
- 区内の事業主、企業等の担当者

予約専用  
電話

☎6265-7536

(平日午前9時~午後5時)

※仕事の紹介・あっせん等は行いません。

## 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: 世田谷区立保健センター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

場所: 世田谷区立保健センター2階  
(予約専用電話) ☎6265-7536

オンライン相談も選べます  
詳しくはホームページでチェック!

### 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。



(公財)世田谷区保健センターは世田谷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 男のための筋力トレーニング体操教室

筋力の低下は健康寿命にも大きくかかわってきます。お腹の脂肪が気になる男性シニア層に有酸素運動と自宅のできる筋トレ・ストレッチを中心にを行います。

日時：7月7日～9月29日 毎週木曜日(8月11日を除く全12回)

午後1時40分～3時

※8月1日号のげんき人に「女性のための健康づくり教室」の掲載を予定しています。

定員：35名(抽選)



### B バレエストレッチ&コアトレ体験講座

はじめての方むけの健康づくり講座です。運動不足が気になる方も、バレエ未経験な方も大丈夫！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：7月5日～8月9日 毎週火曜日(全6回)

午後1時40分～2時50分

定員：35名(抽選)



### C はじめてのフラダンス体験講座

フラダンスを踊ってみたい方、気軽にチャレンジしてみませんか。ハワイアンに癒されながら楽しみましょう。毎回ストレッチタイムもあります。

日時：7月5日～8月9日 毎週火曜日(全6回)

午後3時20分～4時30分

定員：35名(抽選)



### D ヨーガ&腰痛予防講座(夜間)

30代～50代の方むけの講座です。気持ちよくからだを動かし、運動不足を解消しましょう。体幹や下半身の筋力・柔軟性を高め、腰痛予防に繋がるヨガのポーズを行います。

日時：6月22日～8月10日 毎週水曜日(全8回)

午後6時10分～7時30分

定員：35名(抽選)



共通事項

会場：保健センター(松原6-37-10 保健医療福祉総合プラザ内)

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

抽選の結果は、**当選された方に、締切後10日以内に通知を発送いたします。**

参加費：1回400円(指導料)

備考：マスクの着用必須。初めての方優先。

申込：6月6日(必着)までに、電話、ファクシミリ(講座名・住所・氏名(ふりがな)・性別・生年月日・電話またはFAX番号を明記)または財団ホームページの(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/health/sc\\_list.php](http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/health/sc_list.php)



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。

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「ここぞでんくん」

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2時～4時	ピア相談
	午後4時～8時	専門相談

※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。

## 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として、または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強度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



**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



## 脳の健康チェック

脳梗塞など脳の疾患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？



### 脳の健康チェックをおすすめしたい方

つぎの項目をチェックしてみてください。

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ご家族(親、兄弟、祖父母)で脳卒中になられた方がいる | <input type="checkbox"/> 糖尿病である                  |
| <input type="checkbox"/> 高血圧である                     | <input type="checkbox"/> 肥満 <sup>たしな</sup> ぎみである |
|   | <input type="checkbox"/> お酒を多く嗜む                 |
|   | <input type="checkbox"/> 喫煙している                  |

以上の項目で複数に該当される方は特におすすめします。自覚症状がなくても、一度「脳の健康チェック」を受けてみませんか？



**A** 基本コース  
料金/50,000円(税込)

検査内容及び検査日

1 目 目	火曜日	頸部血管超音波検査 動脈硬化検査・安静心電図 血液検査・尿検査・胸部X線検査
	翌週以降の	
2 目 目	第2・第4土曜日	頭部MRI・頭部MRA検査 問診 ※専門医より結果説明いたします。

生活習慣病のリスクを調べることで、脳の疾患と危険因子の早期発見と予防につながります。

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** 簡易コース  
料金/38,000円(税込)

検査内容

頭部MRI・頭部MRA検査  
頸部MRA検査  
問診

検査日

第2・第4土曜日  
※専門医より結果説明いたします。

検査は1日で終了します。

お申し込み・お問合せは 保健センターへ ☎6265-7413