



ストレスにはセルフケアが大切です!

新型コロナウイルスの流行が長期化し、ストレスを感じている方が多いのではないのでしょうか。

ストレスの慢性化は血圧上昇、不整脈、頭痛、自律神経失調症、胃痛、下痢などからだにも影響を及ぼします。こころとからだを健康に保つためには、ストレスと上手に付き合うセルフケアが大切です。

気軽にできるおすすめの方法をご紹介します。

呼吸法

背筋を伸ばして軽く目を閉じます。
(座りながらでも仰向けに寝ながらでも行うことが可能です)

1 息を吐き切ったら、ゆっくりと鼻から息を吸います。
(横隔膜を下げるように意識する)

2 おへその下あたり(丹田)がふくらんでくるので、3秒ほど息を止めます。

3 肩や首の力を抜いて、ゆっくりと息を吐きます。

1~3を心地よくなるまで繰り返します。

参考：一分間の強健法(胸腹式呼吸)肥田春充



マインドフルネス瞑想

今この瞬間の自分の「考え・感情・からだ」に「気づき」を向けましょう。

1 座った状態で目を閉じ、呼吸に意識を集中します。

2 途中で様々な考えが浮かんできたら、その考えに気づき、また呼吸に意識を戻します。

1~2を毎日15分から25分間繰り返します。

出典：国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 行動医学研究部 「こころの健康を保つために大切なこと」

保健センターでは、ストレスケアに関する教室を予定しています。

「シルバー世代のための心の健康教室」

12月1日～ 募集開始

※詳しくは保健センターホームページをご覧ください。



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)

相談専用
☎6265-7532



イメージキャラクター「こころくん」

月・火・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・火・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。

「子宮頸がん」をご存知ですか?



子宮頸がんは、子宮出口に近い部分にできるがんで、日本では毎年、約1.1万人が罹患し約2,900人の方が亡くなっています。20歳代から増え始めて、30歳代までにがんの治療で子宮を失ってしまう人も1年間に約1,000人います。しかし、早期に発見して治療を受けることで、多くの場合、治すことができる病気です。

子宮頸がんの発生にはヒトパピローマウイルス(HPV)というウイルスが関係しています。HPVワクチン接種をすることで子宮頸がんの予防になります。

2つの子宮頸がん対策

HPVワクチン接種

●定期接種

対象：小学校6年～高校1年相当の女子

●接種機会を逃した方に対するキャッチアップ接種

(接種期間 令和4年4月1日～令和7年3月31日)

対象：平成9年(1997年)4月2日～平成18年(2006年)4月1日生まれの女性で未接種の方

子宮頸がん予防ワクチン(HPVワクチン)について、詳しくは世田谷区HPをご覧ください。



子宮頸がん検診

子宮頸がん検診では、問診、視診、内診、細胞診検査を行います。

対象：20歳以上の女性で前年度に区の子宮がん検診を受診していない方(2年に1度)

申込み・問合せ:

世田谷区がん検診受付センター

☎ 6265-7573

FAX 6265-7559

URL <https://www.setagaya-kenshin.com>

月～金曜日 午前9時～午後5時

年末年始(12月29日～1月3日)・祝日を除く





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、開催を延期・中止する場合があります。

A 健康度測定&血糖コントロール教室

血糖値やヘモグロビンA1cの数値が高めの方、糖尿病予備群と言われた方にお勧めです。糖尿病を予防するための食べ方、無理なく継続できる運動の方法について専門スタッフがアドバイスします。

日時：令和4年11月30日～令和5年3月22日
毎週水曜日(12月28日、1月4日を除く全15回)
午後2時30分～4時

定員：24名(抽選)

対象：18歳以上で区内在住の方

★教室開始前に保健センター健康度測定を受診していただきます(5,000円)。
※ただし健康度測定(1次測定)を令和4年10月1日以降に受診している方は不要。



B 健康度測定&しっかり筋力アップ教室

来春に向けて、筋トレ習慣のある生活にシフトチェンジ！健康度測定を受診して体力と健康状態に応じた、安心・安全な筋力トレーニングの方法を見つけましょう。

日時：令和4年12月8日～令和5年3月9日
毎週木曜日(12月29日、2月23日を除く全12回)
午後1時40分～3時

定員：40名(抽選)

対象：18歳以上で区内在住の方

★教室開始前に保健センター健康度測定を受診していただきます(5,000円)。
※ただし健康度測定(1次測定)を令和4年2月10日以降に受診している方は不要。



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 2階)

参加費：1回400円(指導料)

備考：初めての方優先。マスクの着用必須。

★抽選の結果は、当選された方に、締切後10日以内に通知を送付いたします。その際は「健康度測定」の日時を指定した通知を同封いたしますので、指定日時でご都合が悪い場合は、変更の連絡をいただきますようお願いいたします。「健康度測定」の日程は11月15日以降を予定しております。

申込：11月7日(必着)までに、保健センターへ電話、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 月～金曜日(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時

FAX 6265-7429

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



健康度測定

予約制

健康チェックで、あなたの健康生活をサポートします。

●対象：区内在住で18歳以上の方 ●料金：5,000円

※6か月以内の特定健康診査等の結果をお持ちの方は、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(1回目)	実施日	火曜日・水曜日の午前
●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		

(※)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。

二次測定(2回目)	実施日	木曜日の午前または午後、金曜日の午前
●負荷心電図 ●診察・血圧測定 ●体力測定(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)		

運動負荷測定&運動処方

予約制

心電図の異常など心疾患が疑われる方の精密検査、運動を始めたいと思っている方にお勧めです。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(または同程度の健康診断)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

予約制

筋肉量・脂肪量(内臓脂肪レベル)・筋肉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している方、妊娠中の方は測定ができません)

●実施日：火・水・金曜日(いずれも午前のみ)、木曜日 ●料金：500円

申込み・問合せ ⇨ 保健センター窓口 または電話・ファクシミリ ☎6265-7463 FAX 6265-7429 月～金曜日 午前8時30分～午後5時
※年末年始(12月29日～1月3日)、祝日を除く

がん相談のご案内

相談は無料です

がんで療養中の方及びご家族等、どなたかが世田谷区民であればご利用できます。

予約専用 ☎6265-7536(月～金曜日 午前9時～午後5時)

社会保険労務士と看護師による出張就労相談

予約制

①11月28日(月) 午前11時～午後3時

場所：烏山区民センター前広場(南烏山6-2-19)

※予約枠に余裕があれば、当日の申し込みもできます(烏山年金・労働相談会と同時開催)

②令和5年1月28日(土) 午前9時～正午

場所：三茶おしごとカフェ(太子堂2-16-7)

対面相談

予約制

第2・4土曜日・

午前9時から正午

場所：世田谷区立保健センター2階

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 ☎6265-7562

いずれも、年末年始(12月29日～1月3日)・祝日を除く

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世田谷区立保健センターを運営しています。

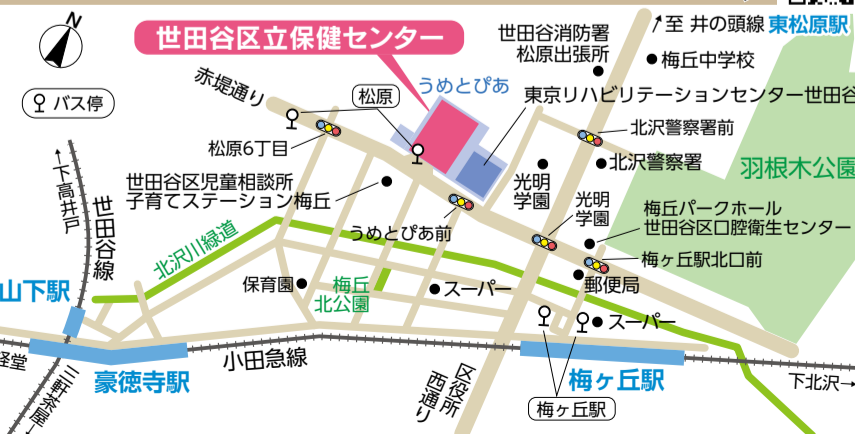
☎6265-7441(代) FAX 6265-7409

〒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「げんきん」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5年3月1日の予定です。