

健康教室のお知らせ ※区内在住で18歳以上の方(初めての方優先) ※234は教室開始前に健康度測定(5,000円)を実施します。

1 コツコツ骨を元気にする講座

●平成24年11月6日～11月27日
●毎週火曜日 ●全4回 ●13:30～15:30
●指導料 1回400円

しっかり動いて上手に食べて!骨を丈夫にするコツが満載です。



2 足腰を丈夫にする教室

●平成24年12月4日～平成25年2月12日
●毎週火曜日 ●全10回 ●14:00～15:30
●指導料 1回400円

簡単に出来る筋トレで体幹や脚の筋力を鍛えましょう。



3 ストレッチ&フラダンス教室

●平成24年12月4日～平成25年2月26日
●毎週火曜日 ●全12回 ●10:00～11:30
●指導料 1回400円

ハワイアンに癒されて、楽しく踊って骨盤まわりを整えましょう。



4 はじめてのヨーガ教室

●平成24年12月7日～平成25年3月15日(12/28・1/4・3/1休み)
●毎週金曜日 ●全12回 ●14:00～15:30
●指導料 1回400円

呼吸とストレッチで心身を健やかに。身体の硬い方でも大丈夫。



申込み: いずれも10月9日(必着)までに、電話、ハガキ(①教室名②氏名(ふりがな)③性別④生年月日⑤住所⑥電話番号を明記)で保健センター健康増進係へ。またはホームページ健康増進コーナーから。抽選各50人

健康度測定で自分の健康を調べてみませんか 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 測定料金 ●5,000円

1次測定 毎週火・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 ●体成分分析測定
●安静時心電図
●活動量・食事・メンタルチェックなど

2次測定 毎週木曜日 午前または午後
毎週金曜日 午前

- 診察・血圧測定
●負荷心電図
●医師による総合判定
●体力測定
●個別指導: 栄養・運動・休養(こころと体)



申込み: 保健センター健康増進係へ ☎3410-9101

こころとからだの癒し
保健センター
まつり2012

お子様からご高齢の方まで
楽しめる内容です。
みなさまでお越しください。

体験

■運動フリー体験(2F)

1F受付で参加申込みを行ってください(各講座30分前より行います)※講座参加時に血圧測定を行います。

- ①太極拳 10:40～11:10
②ヨーガ 11:30～12:00
③ファイティング 12:20～12:50
④気功 13:10～13:40
⑤フラダンス 14:00～14:30(各回先着50名)

■マシントレーニング体験(2F) 10:00～14:30

脚力や腹筋力などを強化する筋力アップマシンを体験できます。

■体力チェック(1F)

握力、長座位体前屈、ステップの測定で、筋力や柔軟性、機敏性がわかります。

■あなたの食事バランスチェック(1F)

100種類以上の料理サンプルから選んだ組み合わせで栄養バランスのチェックができます。

事前のお問い合わせは、☎3410-9101(代)で、まつり当日のお問い合わせは☎3410-9138で承ります。

協賛 ●東急ファシリティサービス(株) / (株)世田谷サービス公社 / 昭信信用金庫 / (株)キンカン/グッドリーム(株) / 公益情報システム(株) / 世田谷信用金庫

世田谷区長との意見交換会

3F 14:30～17:00

長期継続グループの表彰式...地域で活動している健康づくりグループの表彰を区長より行います。健康エクササイズ...座っても誰でもできる健康エクササイズです。意見交換会...健康づくり活動の事例発表と区長との意見交換会です。※参加ご希望の方は10月1日～10月20日までにせたがやコールへ(30名程度募集) ☎5432-3333☎5432-3100 主催:世田谷区



日時 11月3日(土) 10:00～15:00 (区長との意見交換会は17:00まで)

会場 世田谷区保健センター施設内

※イベントの内容によっては人数制限があります。※車でのご来場はご遠慮ください。※授乳室もございます。スタッフにお尋ねください。※詳しくは、保健センターホームページをご覧ください。

プレゼント アンケート記入&スタンプラリーで被災地のお米(500g)をプレゼント! 先着550名
会場内でスタッフがハーブの種をお配りします! 先着500名

■発表会

発表会(3F) 11:45～12:30
保健センターを利用されている方々の発表会です。(太極拳、気功などを予定)

■展示

- パネル展示コーナー(1F)
内視鏡でわかる病変について、写真を展示します。病変をみて興味を持っていただくコーナーです。
■がん検診紹介コーナー(1F)
がん検診の各検査についてパネルで紹介いたします。

●模擬店 1F

軽食(焼きそば、ソーセージなどを予定)を販売します。※有料となります。

●スタンプラリー 1F

景品引き渡し場所1F
館内を巡ってアンケート用紙にスタンプを押してください。達成時には被災地のお米をプレゼント!

●キッズコーナー 1F

小さなお子様に参加できる内容です(ヨーヨーくじ、輪投げなどを予定)景品もあります!

●《がんばろう東北》1F 復興支援販売

被災地の物産を販売し復興に協力します。※有料となります。

●エフエム世田谷 1F 「世田谷げんき人」生中継

12:00～12:15頃
まつりの模様を生放送で紹介いたします!

●お休み処 1F

模擬店の軽食でほっとひと息。飲み物の無料サービスもあります。

●コンサート 3F

◆ハワイアン
10:15～11:30 ハワイアンバンドの演奏で、フラサークルがフラダンスを踊ります。
◆ボサノバ
13:00～13:50 東京へフアンアーティストの中でも最高の評価を受けている「サバトス」による演奏です。

●苔玉作り体験 3F

10:10～12:00 お部屋のなかのオアシスを作ってみませんか。参加ご希望の方は10/19(必着)までに、ハガキに①氏名(ふりがな)②住所③電話番号を明記し保健センター-苔玉作り体験へ。抽選30名 材料費500円

●アロマテラピー香りの体験 3F

好きな香りを選んで、ルームフレグランススプレーを作りましょう。当日11時より1F受付で参加券を配布します。材料費300円
①12:30 ②12:50 ③13:10
④13:30 ⑤13:50 ⑥14:10
(各回20分程度) (各回先着15名)

世田谷区保健センター

健康情報紙

げんき人

平成24年(2012年) 10月1日発行71号

- 主な内容
●メタボじゃなくても油断は禁物!生活習慣チェック...1面
●からだチェック&健康づくりセミナー...2面
●がん検診を受けましょう...3面
●健康教室・保健センターまつり2012...4面

公益財団法人 世田谷区保健センター 世田谷区三軒茶屋2-53-16 TEL3410-9101(代表) FAX3410-9223

メタボじゃなくても油断は禁物!生活習慣チェック

身体の変化に気づいた時がチャンス!

健康に自信がある方も、定期的に健康診断を受けることが何より大切です。さらに健診を受けただけで安心しないで、健診データをきちんと確認しましょう。健診データには、日ごろの生活習慣が反映されます。各種検査結果が正常範囲でも、過去数年の健診データと比較して、「体重が増えてきた」、「血圧や血糖値が上がってきた」といった変化はありませんか? 自分の身体の変化に気がいたら、毎日の生活習慣を見直してみるチャンスです!

□ 体重やおなか周りが増えてきた

理想は20代のころの「からだ」。少しずつでも体重やおなか周りが増えてきたという方には、生活習慣病を引き起こす素となる「内臓脂肪」の測定がおすすめです。



□ イライラすることが多い 寝つきが悪いよく眠れない

なんらかの原因でストレスがたまっている可能性があります。ストレスは万病のもと!身体を動かしたり、趣味を楽しむなどしてリフレッシュしましょう。不眠が続くなど辛いときは、早めに医師に相談してください。

□ 運動不足が気になる 動くのが億劫になってきた

年齢とともに基礎代謝は低下し、運動不足だと使いきれなかったエネルギーが体脂肪として蓄えられやすくなります。少しでも身体を動かす時間を増やしましょう。



□ 血圧が高いことがある 血圧が高めになってきた

最高血圧130mmHg以上または最低血圧85mmHgを超えることがあれば要注意!高血圧は動脈硬化のリスクを高め、脳血管障害や心筋梗塞につながりかねません。家でも測定・記録することをお勧めします。

□ 血糖が高めになってきた □ コレステロール(LDLコレステロール)・中性脂肪が高めになってきた

検査結果が正常範囲内でも、数値が高くなってきている方は、早めに生活習慣の改善を!この機会に運動や食生活を見直しましょう。



□ 以前からお酒をよく飲む だんだん飲酒量が増えてきた

大量の飲酒は、肥満や糖尿病を引き起こす原因になります。休肝日をつくらせ、適量を心がけましょう。



いままぐ健診データと生活習慣をチェックしてみましょう! □チェック!!

□ 食事を抜くことがある 夕食を食べすぎる

食事を抜いたり、夕食を食べすぎる習慣は、栄養バランスを崩しやすく、また太りやすくなります。夕食は腹八分目にして、朝ごはんをおいしく食べましょう。



気になる! ポイントがあった方は、積極的に生活習慣の改善に取り組みましょう。

保健センターでは、区民の皆様健康づくりや生活習慣の改善に役立つ、さまざまなセミナーを開催しています。ぜひご利用ください!

詳しくは2面へ

(公財)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

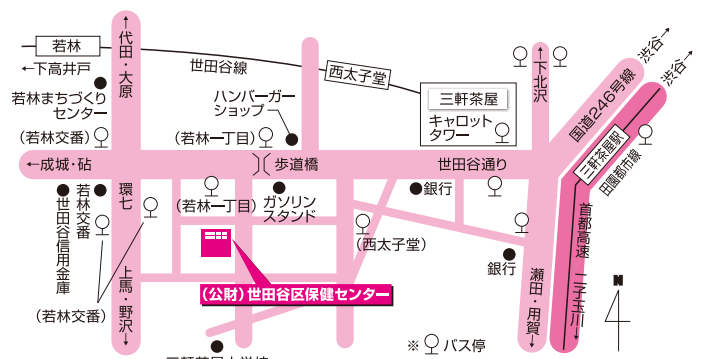
公益財団法人世田谷区保健センターは区立保健センターと区立総合福祉センターを運営しています。



TEL 3410-9101(代表) 〒154-0024 三軒茶屋2-53-16

交通のご案内

- 東急田園都市線 三軒茶屋駅下車 徒歩12分
東急世田谷線 西太子堂駅下車 徒歩7分
○「若林1丁目」下車徒歩1分
●淡21 ●淡24 ●淡26 ●淡05 上り
○「若林交番」下車徒歩4分
●反11 ●宿91 ●森91
○「西太子堂」下車 徒歩5分 ●淡05 下り



保健センターが、出張します！

からだチェック&健康づくりセミナー

in 烏山区民センター&玉川区民会館 (世田谷区生活習慣病重度化予防対策事業)

「身体のことや健診データで気になることがある」という方におすすめのプログラムです。専門スタッフが健康づくりのお手伝いにかかっています。「からだチェック」では、血圧や内臓脂肪・筋肉量測定と握力・脚力・柔軟性の測定を行います。「健康づくりセミナー」では、食生活に関する講座と家で手軽に出来る運動の実技講座を開催します。保健センターは遠くて足を運ぶのが大変という方、健康づくりのはじめの一歩としてご参加ください。



無料
申込み制
対象●区内在住で18歳以上の方

烏山会場

烏山区民センター
(3階 集会室)
10月18日(木)
13:30~16:00



世田谷区南烏山6-2-19
京王線 千歳烏山駅徒歩1分

玉川会場

玉川区民会館
(4階 第2集会室)
10月23日(火)
9:30~12:00



世田谷区等々力3-4-1
東急大井町線 等々力駅徒歩1分

「からだチェック&健康づくりセミナー」の内容

いずれか1コースを選んでお申込みください。

1 からだチェック+セミナー コース

自分のからだ・食事・運動すべてに興味がある方に

所要時間●約1時間30分
各会場定員●30人

- からだチェック**
- 血圧測定
 - 内臓脂肪や筋肉バランスの測定
 - 握力、脚力、柔軟性の測定

- セミナー**
- 食生活講座
「体脂肪を減らす賢い食べ方」
 - 運動実技
「筋力をつけて内臓脂肪を減らす運動」



2 からだチェック コース

まずは自分のからだのことを知りたい!という方に

所要時間●約30分
各会場定員●20人

- からだチェック**
- 血圧測定
 - 内臓脂肪や筋肉バランスの測定
 - 握力、脚力、柔軟性の測定



3 セミナー コース

健康づくりのヒントやコツをつかみたい方に

所要時間●約1時間
各会場定員●10人

- セミナー**
- 食生活講座
「体脂肪を減らす賢い食べ方」
 - 運動実技
「筋力をつけて内臓脂肪を減らす運動」



※1・2コースの方はご自身の健診結果をご持参ください。

申込み:いずれも10月9日(必着)までに、電話、ハガキ(①烏山・玉川のどちらか希望会場と①~③のコース名②氏名(ふりがな)③性別④生年月日⑤住所⑥電話番号を明記)で保健センター健康増進係へ。またはホームページ健康増進コーナーから。各会場定員(抽選)①30人 ②20人 ③10人

保健センターの

こちらのセミナーは会場が世田谷区保健センターになります。※複数申込可

無料
申込み制
対象●区内在住で18歳以上の方

「健康づくり実践セミナー」で元気に

(世田谷区生活習慣病重度化予防対策事業) 毎回、食生活に関する講座と運動の実技を行います。ご希望のテーマと日程を選んでお申込みください。

4 お腹まわりすっきりエクササイズ 体脂肪を減らすための食事

- ア 11月16日(金) 14:00~15:30
- イ 12月13日(木) 14:00~15:30

5 血管を若返らせる運動 コレステロール・中性脂肪が気になる方の食事

- ウ 11月27日(火) 10:00~11:30
- エ 12月21日(金) 14:00~15:30

6 お手軽ストレッチと簡単筋トレ 上手な塩分の控え方

- オ 11月30日(金) 14:00~15:30
- カ 平成25年1月25日(金) 14:00~15:30

申込み:いずれも10月9日(必着)までに、電話、ハガキ(①④~⑥の番号とア~カの日程②氏名(ふりがな)③性別④生年月日⑤住所⑥電話番号を明記)で保健センター健康増進係へ。またはホームページ健康増進コーナーから。抽選各30人

がん検診を受けましょう

※がん検診の対象年齢は平成24年4月1日から平成25年3月31日の間に迎える年齢です。(平成25年3月31日現在の年齢)

胃がん

対象 区内在住で40歳以上の方
対象者から除かれる方 妊娠中の方及び妊娠の可能性のある方、胃・十二指腸を切除している方または、治療・観察中の方、心臓病(心筋梗塞・狭心症・不整脈など)で服薬・治療中の方(ペースメーカー使用の方も含まず)、バリウムを飲んだ後にアレルギー症状(じん麻疹・呼吸困難)を起こしたことのある方
※心疾患等で、世田谷区保健センター等の会場で受診できない方は、世田谷保健所健康推進課(☎5432-2447)へご相談ください。



料金 1,000円
会場・申込み ①保健センターで検診を受ける 保健センターでは、月~金の毎日(祝日を除く)胃がん検診を実施しています。一部の日程(ハガキ申込専用日)を除いて、いつでも電話でお申込みいただけます。ホームページからの申込みも受け付けています。申込み 保健センター医事係 ☎3410-9101
ホームページアドレス <http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/>
②検診車で検診を受ける 毎月、区内6か所を会場に、検診車による検診を行っています。

大腸がん

対象 区内在住で40歳以上の方 **料金** 200円
申込み 世田谷区保健センター医事係 ☎3410-9101
ホームページアドレス <http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/>
検体の提出場所 保健センター、各総合支所「健康づくり課」、胃がん検診車(検診時間内)

乳がん

対象 区内在住で40歳以上(偶数年齢)の女性
料金 1,000円
申込み 各総合支所「健康づくり課」へ
電話・ハガキでお申込みください。右記申込先をご参照ください。

子宮がん

対象 区内在住で20~39歳(毎年)、40歳以上(偶数年齢)の女性
料金 頸がん 800円 体がん 1,000円
申込み 各総合支所「健康づくり課」へ
電話・ハガキでお申込みください。右記申込先をご参照ください。

11月の胃がん検診(X線法) 予定

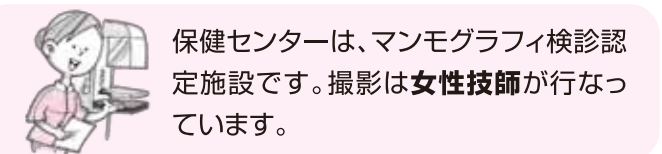
(土曜日の検診もあります)

- 世田谷区保健センター(三軒茶屋2-53-16)
1日(木)、6日(火)、9日(金)、14日(水)、20日(火)、24日(土)、26日(月)
※保健センターでは、このほかにも電話で予約が取れる日程もあります。詳しくは、お問い合わせ下さい。
- 世田谷総合支所健康づくり課分室(若林4-22-12)(世田谷都税事務所1階)
13日(火)・19日(月)
- 総合福祉センター(松原6-41-7)
7日(水)
- 玉川総合支所(等々力3-4-1)
8日(木)
- 玉川総合支所分庁舎(旧玉川保健所/等々力4-19-18)
26日(月)
- 玉川医師会館(中町2-25-18)
12日(月)、15日(木)、21日(水)、29日(木)
- 砧総合支所(成城6-2-1)
5日(月)、16日(金)、19日(月)、27日(火)
- 烏山区民センター(南烏山6-2-19)
2日(金)、14日(水)、22日(木)、28日(水)

申込み●ハガキ(①胃がん検診 ②実施日・会場(第2希望まで) ③住所 ④氏名(ふりがな) ⑤電話番号 ⑥生年月日⑦性別を明記)で保健センター医事係へ。10月12日(必着)。抽選各日35~40人。
※大腸がん検診を同時申込みの場合はハガキに「大腸がん検診も希望」とお書き添えください。

年1回のセット受診でさらに安心

胃がんと大腸がんは、年に1回の検診が早期発見に有効とされています。「胃がん検診は受けただけ、大腸がん検診は忘れてしまった」という方や、その逆のケースも少なくないようです。検診の受け忘れを防ぐためには、胃がん・大腸がん検診のセット受診をおすすめします。



保健センターは、マンモグラフィ検診認定施設です。撮影は女性技師が行なっています。

乳がん検診・子宮がん検診の申込先

所管名	電話番号	FAX番号
世田谷総合支所 健康づくり課(世田谷4-22-33)	5432-2893	5432-3074
北沢総合支所 健康づくり課(松原6-3-5)	3323-1731	3323-1738
玉川総合支所 健康づくり課(等々力3-4-1)	3702-1948	3702-1520
砧総合支所(成城6-2-1)	3483-3161	3483-3167
烏山総合支所(南烏山6-22-14)	3308-8228	3308-3036

きこえの相談会

耳鼻科医の講演と言語聴覚士による聞こえの相談

日時●10月25日(木) 13:30~16:00
会場●世田谷区保健センター(三軒茶屋2-53-16)
東急東横線三軒茶屋駅下車 徒歩12分
東急世田谷線西太子堂駅下車 徒歩7分
対象●難聴のある区内在住の方とその家族および関係者(定員:先着40名)
★特に家族の方の相談をお待ちしております!
申込み●10月24日までに、電話またはファクシミリ(住所・氏名・電話)で総合福祉センターへ(TEL5376-3414 FAX5376-3418)
今後の予定「高次脳機能障害相談会」
日時●11月15日(木)14:00~16:30
会場●総合福祉センター「さくらぼと」 <http://www.setagaya-sofuku.net/>



ラジオ「世田谷げんき人」

げんき人をお招きして楽しいお話を伺います。すぐに実践出来るワンポイント体操のコーナーや保健センターの情報をお届けします。



毎月第1土曜日
12:00~12:15

エフエム世田谷
83.4MHz

エフエム世田谷ホームページでもお聴きいただけます。
▶ <http://www.fmsetagaya.co.jp/>
保健センターホームページでは、過去の放送をお聴きいただけます。
▶ <http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/>