



去年受けた人は、今年もぜひ！
受けなかった人は、今年こそ！！



1年に
1度は

胃がん検診

がんは早期発見・治療が大切です

がんの中で、日本人にもっとも多いのが胃がんです。そのため胃がんの研究も進み、診断法や治療法は、世界でも第一線のレベルにあります。

さらに、集団検診が全国規模で普及しているのも日本の特徴です。こうした検診などを利用して、自覚症状のない早期がんが発見された人の治癒率(5年相対生存率*)は約90%。今や胃がんは、早く見つければ完全に治る病気だと言っても過言ではありません。

あなたの健康と安心のため、がん検診は定期的を受診しましょう。世田谷区ではX線法(バリウム検査)による胃がん検診を実施しています。区内在住の40歳以上の方であれば、1年に1回、自己負担1,000円で受診できます(保健センターでの検診、検診車での検診があります。ご都合にあわせてお選びください)。

*5年相対生存率=がんと診断された人で5年後に生存している人と、日本人全体の性別と年齢が同じ人の5年後に生存している人の数を比べた割合

電話

ハガキ

ネット

いずれかの方法でお申し込みください

電話 → ☎3410-9101 世田谷区保健センター 医事係へ
ネット → <http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/>

保健センターで受ける

月～金曜日の毎日(祝日を除く)胃がん検診を実施しています。一部の日程を除き、随時、電話でのお申し込みを受け付けています。

検診車で受ける

毎月定期的に区内5か所(総合福祉センター、玉川総合支所、玉川医師会館、砧総合支所、烏山区民センター)で検診車による胃がん検診を行っています。またそのほかにも検診車が区内各所で検診を行っています。

会場・日程・申込方法等は毎月1日発行の「区のお知らせ『せたがや』」や町会等の回覧をご覧ください。



がんは発見経緯で生存率がこんなに違います

種別	検診・健診による発見		その他	
	症例数	5年相対生存率	症例数	5年相対生存率
胃がん	10,441件	87.8%	32,958件	53.3%
大腸がん	5,380件	91.9%	24,931件	62.4%
乳がん	1,360件	92.8%	12,550件	83.7%
子宮がん	714件	94.1%	4,537件	71.3%
肺がん	4,249件	45.8%	16,332件	16.3%

出典：冊子「がんの統計'05」(公益財団法人がん研究振興財団)より
※1993～96年診断患者。6登録(宮城・山形・新潟・福井・大阪・長崎)集計結果

大腸がんが増えています

40歳以上の方は大腸がん検診(便潜血検査：自己負担200円)も受診できます。年に1回の定期検診を忘れないためにも、胃がん検診との同時受診をお勧めします。

年に一度の
定期検診が
大切です

胃がん・大腸がん検診を受けましょう



3月の胃がん検診(X線撮影法)

バリウムを飲んで行う検査です。いずれも午前9時～正午 自己負担/1,000円
●対象/区内在住で40歳以上の方(1年以内の受診者、胃・十二指腸を切除または治療・経過観察中の方、妊婦、心筋梗塞・狭心症と診断された方、心臓病で服薬・治療中の方を除く)

1.電話申込

実施日	会場
月～金曜日の毎日 (祝日およびハガキ申込の実施日を除く)	保健センター(三軒茶屋2-53-16)

●申込/☎3410-9101 医事係へ

2.ハガキ申込

実施日	会場
4日(火)、10日(月)、14日(金)、19日(水)、22日(土)、27日(木)、31日(月)	保健センター(三軒茶屋2-53-16)
7日(金)、20日(木)	総合福祉センター(松原6-41-7)
11日(火)	玉川総合支所(等々力3-4-1)
28日(金)	玉川総合支所分庁舎(等々力4-19-18 旧玉川保健所)
5日(水)、13日(木)、18日(火)、26日(水)	玉川医師会館(中町2-25-18)
3日(月)、6日(木)、12日(水)、17日(月)、25日(火)、27日(木)	砧総合支所(成城6-2-1)
4日(火)、10日(月)、14日(金)、19日(水)、24日(月)	烏山区民センター(南烏山6-2-19)

●申込/2月14日(必着)までに、ハガキに①胃がん検診 ②実施日・会場(第2希望まで) ③氏名(ふりがな) ④性別 ⑤生年月日 ⑥住所 ⑦電話番号を明記して保健センター医事係へ 抽選各日30～35人

大腸がん検診

自宅で専用容器に2日間採便し、指定の施設にお持ちいただくだけの簡単な検査です。

- 対象/区内在住で40歳以上の方 自己負担/200円
- 申込/電話またはハガキに①大腸がん検診 ②氏名(ふりがな) ③性別 ④生年月日 ⑤住所 ⑥電話番号を明記して保健センター医事係へ



※胃がん検診と大腸がん検診を同時に申し込む場合は、同じハガキに連記可。ホームページ「検診・健診」コーナーからも申し込みできます(胃がん検診は2月10日まで、大腸がん検診は随時)。

あなたの健康度はどのくらい?

健康度測定で自分の健康度を測ってみませんか?

- 対象/区内在住で18歳以上の方
- 料金/5,000円

一次測定

毎週火・水曜日 午前

【内容】

- 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・食事・ストレスチェックなど



二次測定

毎週木曜日 午前または午後

毎週金曜日 午前

【内容】

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



●申込/☎3410-9101 健康増進係へ

こころとカラダを健康に ～保健センターの教室に参加しませんか?

A アクティブ+10! ジョグ&ウォーク教室

毎日10分プラス! 活発に生活するためのジョグ&ウォークの実践教室。栄養指導および快適生活のためのアドバイスもします。今日からアクティブスタイルに変身!

- 4月2日～7月30日、10月1日～11月19日の第1・3・5水曜日(全15回)
- 午後1時45分～3時45分 ●指導料/1回400円
- 対象/区内在住で18歳以上の方 抽選40人
- ※教室開始前、終了前に健康度測定(有料)を実施。

B 鍛えてほぐして足腰丈夫教室～自宅で実践! 簡単筋トレ～

体幹や脚の筋肉を鍛えたい。腰痛、ひざ痛を予防・改善したい。そんな方におすすめの教室です。自宅で簡単にできる体操を紹介します。

- 4月3日～6月19日の毎週木曜日(全12回)
- 午後1時30分～3時 ●指導料/1回400円
- 対象/区内在住で18歳以上の方 抽選50人
- ※教室開始前に健康度測定(有料)を実施。



C これならできる! 糖尿病予防・改善教室

血糖値やヘモグロビンA1cが高めの方に。自宅でも実践できる食事や運動のコツを専門スタッフがアドバイスします。

- 4月7日～6月30日(5月5日を除く)、9月29日、10月6日、平成27年1月19・26日の毎週月曜日(全16回)
- 午後1時30分～3時30分 ●指導料/1回400円
- 対象/区内在住で18歳以上の方 抽選40人
- ※教室開始前、終了前に健康度測定(有料)を実施。

こちらの教室は
2月17日までお申し込み
ができます。

●申込/A B は2月7日(必着) C は2月17日(必着)までに、電話またはハガキに①教室名 ②氏名(ふりがな) ③性別 ④生年月日 ⑤住所 ⑥電話番号を明記して保健センター健康増進係へ。ホームページ「健康増進」コーナーからも申し込みできます。

プラス・テン +10 から始めよう!

今より10分多くからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ、うつ、認知症などになるリスクを下げ、健康寿命をのばせます。あなたも、毎日+10分の運動で健康を手に入れてみませんか。

健康のための身体活動チェック Start



いつでもどこでもプラス・テン+10 18～64歳までは1日合計60分、65歳以上は1日合計40分を目指しましょう!

- 職場でも**
 - 歩幅を広く、早歩き
 - こまめに動く
 - 階段を使う
 - 軽い体操をする
- 街でも**
 - テレビを見ながら筋トレやストレッチ
 - キビキビと掃除や洗濯
 - ラジオ体操
- 家でも**
 - ジョギング
 - 散歩
 - 運動施設に通う
 - 歩いて買い物

「厚生労働省アクティブガイド～健康づくりのための身体活動指針～」より

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

☎3410-9101
〒154-0024 世田谷区三軒茶屋 2-53-16

■田園都市線「三軒茶屋駅」から徒歩12分
■世田谷線「西太子堂駅」から徒歩7分
「若林駅」から徒歩8分

- 若林一丁目 から徒歩1分 渋21 渋23 渋24 渋26 渋05 上り
- 若林交番 から徒歩4分 反11 森91
- 西太子堂 から徒歩5分 渋05 下り



(公財)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。



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。次回発行は平成26年3月1日の予定です。