



自分は大丈夫だと思いませんか？

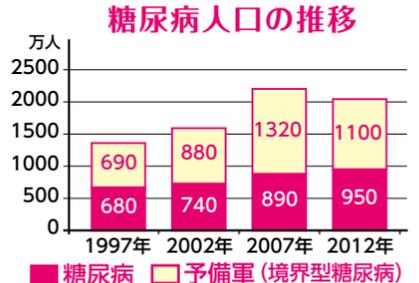
## あなた、もしかして！ 隠れ糖尿病？

男性の4人に1人、女性の5人に1人が糖尿病かその予備軍です

糖尿病は、膵臓から分泌される「インスリン」の量の不足や働きの低下により、血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)が高い状態が続く病気です。

肥満、食べ過ぎ、運動不足、ストレスなどが主な原因と言われていますが、日本人は特に糖尿病になりやすい遺伝子を持っており、太っていなくても発症する恐れがあるため油断は禁物です。

1年に1回、定期的に健康診断を受けましょう。



糖尿病の初期段階では、自覚症状がほとんどありません。血糖値が高いと言われても、症状がないから大丈夫だと思って受診せずに放置してしまうと、糖尿病は確実に進行してしまいます。

血糖値が高い

受診する

受診しない



早期治療や生活習慣を改善して血糖値をコントロール

生活の質を維持して、いきいき生活



このまま続けていくためにも...

知らないうちに糖尿病が進行!!  
合併症により生活に著しい制限が...



このほかにも、動脈硬化の進行による心疾患・脳卒中や歯周病のリスクが高まります。



このまま続ける前に(ならないように)

### 健康度測定

健康度測定で自分の健康度を測ってみませんか？  
個別のアドバイスで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



#### 一次測定

- 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
- 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)

血糖値・ヘモグロビンA1cが高めで不安な方は、全員集合!

食事と運動のコツを専門スタッフがやさしくアドバイスします

### しっかり下げる! 糖尿病予防改善教室

- 場所/保健センター
- 日程/4月6日~6月29日、10月19日~11月9日の毎週月曜日(5月4日を除く全16回)
- 時間/午後1時30分~3時30分
- 対象/区内在住で18歳以上の方 ●募集人数/抽選40名
- 料金/各回400円 ◎健康度測定8,500円(初回5,000円、効果測定3,500円)
- ※安全に運動していただき、取り組みの成果を確認するために、教室前と後に「健康度測定」を実施します。
- ※速歩程度の運動を行います。治療中の方は、かかりつけ医にご相談のうえお申し込みください。

この教室は2月16日(月)までお申し込みできます

健康度測定・糖尿病予防改善教室のお問い合わせ、申込は健康増進係へ ☎3410-9101

ほかにも保健センターではいろいろな教室の参加者を募集しております。裏面をご覧ください

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。

●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、心臓ペースメーカーを使用している方、腸閉塞・腸ねん転になったことがある方を除く)



実施日	会場
4日(水)、9日(月)、12日(木)、17日(火)、20日(金)、24日(火)、28日(土)	保健センター(三軒茶屋2-53-16)
5日(木)、25日(水)	総合福祉センター(松原6-41-7)
13日(金)	玉川総合支所(等々力3-4-1)
30日(月)	玉川総合支所分庁舎(旧玉川保健所/等々力4-19-18)
3日(火)、11日(水)、19日(木)、27日(金)	玉川医師会館(中町2-25-18)
2日(月)、4日(水)、10日(火)、16日(月)、24日(火)、26日(木)	砧総合支所(成城6-2-1)
6日(金)、12日(木)、18日(水)、23日(月)、31日(火)	烏山区民センター(南烏山6-2-19)

いずれも午前9時~正午 自己負担/1,000円

●申込/2月13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性別を明記して保健センター医事係へ 抽選各日30~35人

なお、保健センター会場では、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。左記の日程を除き、いつでも電話でお申し込みいただけます。保健センター医事係(☎3410-9101)までお気軽にお問い合わせ・ご利用ください。

## 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住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤生年月日⑥性別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11日まで、大腸がん検診は随時)。

## 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 ひざと腰を守る筋力アップ教室

簡単筋トレで太ももや体幹の筋力を強化します。筋肉の錆をつけてからだを守りましょう

日程/4月3日~6月19日の毎週金曜日(全12回)  
時間/午後1時30分~3時  
対象/区内在住で18歳以上の方  
募集人数/抽選50人  
指導料/1回400円

### B からだにやさしい教室~歩くための筋トレ編~

体力のない方を対象に、正しい歩き方や姿勢を保つための筋づくり体操などを実践していきます。いつまでもしっかりした生活を送りましょう。バランスの良い食事方法や生活での工夫などの講話もあります

日程/4月6日~7月13日の毎週月曜日(5月4日を除く全14回)  
時間/①午前9時~10時10分  
②午前10時40分~11時50分  
対象/区内在住で高齢の方・体力が低下している方  
募集人数/抽選各35人  
指導料/1回400円

場所/すべて保健センター

申込/2月6日(必着)までに、電話またはハガキに

①教室名または講演会名(Bは①②のいずれか1つを明記)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。またはホームページ「健康増進」コーナーからも申し込みできます。

※A/Bは教室開始前に「健康度測定(有料)」を実施します。

Cは安全に運動していただき、取り組みの成果を確認するために、教室前と後に「健康度測定(有料)」を実施します。

### C 春のウォーキング&ヘルス教室

歩くことは、誰でも、いつでも気軽に始められます。季節を感じながら世田谷区内を楽しく歩きましょう。

- ・元気にしっかり歩くための体づくり
- ・自分に合った賢い食べ方
- ・知っておきたい生活習慣病

など、健康づくりの第一歩をサポートします

日程/4月8日~7月22日の毎週水曜日(4月29日・5月6日を除く全14回)

時間/午後1時45分~3時45分

対象/区内在住で18歳以上の方

募集人数/抽選40人

指導料/1回400円

### D 講演会

「薬物乱用と問題になっている危険ドラッグについて~誘惑に負けないことわり方~」

講師/植田 葉子(玉川砧薬剤師会)

日時/2月19日(木)午前10時~11時30分

対象/区内在住・在勤の方

募集人数/抽選80人

無料

小学・中学・高校生の保護者の方にもオススメ!



げんき人  
冊子版  
3月1日発行

お待たせしました!

健康情報満載、年に一度の「げんき人」冊子版を3月1日に発行します。

保健センター、総合支所、並びにお近くの出張所、まちづくりセンターなどの区の施設に置いてあります。

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



(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。

☎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

交通のご案内  
○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

