



## 保健センターは 「保健医療福祉総合プラザ」内に 移転します。

令和2年  
(2020年)  
4月1日

保健センターは、今後も健康増進事業、がん患者や家族等の支援、地域医療の支援、障害者専門相談などに取り組んでまいります。  
皆様のご利用をお待ちしています。

新しくなった保健センターをぜひ、体験してください。

### 開館 無料 体験イベント開催

予約不要  
先着順

4/1  
水

あなたの食事  
バランスチェック  
9:00 ~ 11:30

新体力測定  
定員100人  
9:00 ~

4/2  
木

のんびり体操  
定員45人  
11:00 ~

エンジョイダンス  
定員45人  
14:00 ~

エンジョイダンス  
定員45人  
10:00 ~

わくわく体操  
定員45人  
15:00 ~

4/3  
金

わくわく体操  
定員45人  
15:00 ~

のんびり体操  
定員45人  
14:00 ~

全日

4/1  
水

4/2  
木

4/3  
金

マシントレーニング体験  
定員各15人  
9:30 ~ 10:30 ~  
13:30 ~ 14:30 ~ 15:30 ~



- 当日直接会場へ、開始10分前より会場にて受付(先着順)
- 「あなたの食事バランスチェック」以外は、動きやすい服装で上履きをご持参ください
- 詳細はお問合せください。⇒ 3月23日まで ☎3410-9101、4月1日から ☎6265-7513

世田谷区立保健センター  
世田谷区立保健医療福祉総合プラザ  
2・3階  
(世田谷区松原 6-37-10)



#### 交通案内

- ◎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

#### 移転に伴う休館案内

- 現在の保健センターは、移転に伴い3月24日～3月31日全館休館となります。ご理解とご協力をお願いいたします。
- 下表の日程で事業を休止します。

健康度測定	3月3日～4月8日
運動負荷測定	3月3日～4月7日
胃がん検診(エックス線)	3月16日～4月11日
胃がん検診(内視鏡)	3月23日～4月6日
乳がん検診	3月24日～4月3日
大腸がん検診(検体受付)	3月30日、31日
胃がん検診受付センター	3月24日～3月31日
がん相談コーナー	3月26日、28日、4月2日
専門相談事業*	3月16日～3月31日

\*専門相談事業は、3月16・17日を除き、電話受付は継続して実施します。



【フェイスブック】世田谷区保健センター  
https://www.facebook.com/Setagayaku.hokencenter/

# 自分のカラダのこと、どれくらいわかっていますか？

コレステロール、腎機能、肝機能、骨密度、適切な運動レベル、体成分、体力測定、視力、血管の硬さや詰まり、血糖値

健康のための  
はじめの一步は  
「知る事」  
です！

## まずは、保健センターでチェック!!

お申し込みは、保健センター窓口または電話で ⇒ 3月23日まで ☎3410-9101(代)、4月1日から ☎6265-7463

### 健康度測定

より詳細な健康チェックで、あなたの健康生活をサポート。お一人おひとりへのフォローも充実しています。

- 対象/区内在住で18歳以上の方
- 料金/5,000円 ※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	
実施日	火曜日・水曜日 午前
●尿・血液検査	●呼吸機能
●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	

二次測定	
実施日	木曜日 午前または午後 金曜日 午前
●負荷心電図	●診察・血圧測定
●体力測定(長座位体前屈・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)	

医師が総合判定し、結果説明をします。

「何をどれだけ食べたらいいの？」  
がわかる！

1日の摂取エネルギー量や栄養バランスがわかります。「とりすぎている食品、たりない食品は?」「おすすめ料理は?」といった今すぐ改善できる方法を管理栄養士がアドバイスします。

自分にあった運動がわかる!!

生活活動量や運動量などカラダを動かしている量を把握し、筋肉や脂肪量、体力測定結果などから各自の生活スタイルに合った運動や、腰痛・膝痛予防体操などを具体的に運動指導員がアドバイスします。

ストレスをためないために

エゴグラムによる「性格傾向」や「簡易ストレスチェック」などのメンタルチェックを行い、自分を知ることができます。保健師・看護師が、ストレスを溜め込まずに日々心地よく過ごすためのアドバイスをします。

### 動脈硬化検査(血圧脈波検査)

血管の硬さや詰まりがないかを調べます。

- 対象/20歳~90歳の方
- 料金/1,000円

実施曜日	時間
木曜日	いずれも
金曜日	午前11時15分、午後3時15分

### 骨密度測定

踵骨(かかと)を超音波法で測定し調べます。

- 対象/20歳以上の方
- 料金/1,000円

実施曜日	時間
木曜日	午前11時、11時15分、11時30分 午後3時、3時15分、3時30分
金曜日	午前11時、11時15分、11時30分

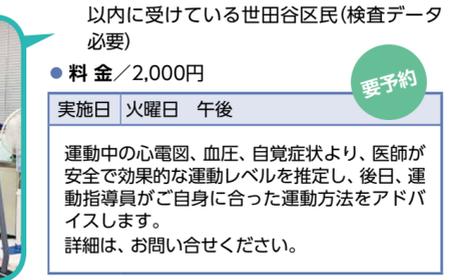
### 運動負荷測定&運動処方

筋力アップやダイエット、生活習慣病の改善のために、安全で効果的な運動レベルを知ろう!

- 対象/
  - 1年以内に当センターの健康度測定を受けている方
  - 世田谷区内の医療機関からの紹介者(依頼書・検査データ必要)
  - 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世田谷区民(検査データ必要)
- 料金/2,000円

実施日	時間
火曜日	午後

運動中の心電図、血圧、自覚症状より、医師が安全で効果的な運動レベルを推定し、後日、運動指導員がご自身に合った運動方法をアドバイスします。詳細は、お問い合わせください。



ファクシミリでのお問い合わせ ⇒ 3月23日まで ☎3410-9978、4月1日から ☎6265-7429

# うまれ変わった保健センターで気持ちいい汗をかこう!

問合せ/ 3月23日まで ☎3410-9101(代)  
4月1日から ☎6265-7513



### 専門相談事業

お気軽にご相談ください

## 障害のある方と そのご家族等を支援します。

保健センターでは、障害のある方やそのご家族等が抱える悩みや課題について、専門のスタッフが話をうかがい、解決に向けた助言や福祉サービスのご案内等をいたします。

### 障害者専門相談

お問合せ 3月13日まで ☎5376-3414、3月18日から ☎6265-7546

専門医による相談、身体障害者手帳診断、補装具・福祉用具に関する相談、住宅改修相談等を行います。

### 乳幼児育成相談

お問合せ 3月13日まで ☎5376-3413、3月18日から ☎6265-7547

お子さんの発達・育児に関する相談をお受けします。(未就学児対象)

### 高次脳機能障害相談支援

お問合せ 3月13日まで ☎5376-3414、3月18日から ☎6265-7548

けがや病気などが原因で高次脳機能に何らかの障害がある、またその疑いがある方を対象に相談や障害の評価等を行います。

ファクシミリ ☎3月13日まで ☎5376-3418、3月18日から ☎6265-7549

### 脳の健康チェック

脳血管疾患など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? MRI検査で詳しく調べ、脳梗塞など脳の疾患の早期発見に役立ちます。

<b>A</b> コース	2日で危険因子を調べます。 料金/50,000円(税込) 2日目検査終了後、医師による診察・結果説明 ※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>B</b> コース	1日で終了します。 料金/38,000円(税込) 検査終了後、医師による診察・結果説明

### マシントレーニングコース

●対象/健康度測定が特定健診または特定健診と同程度の健康診断を1年以内に受診している区内在住・在勤で18歳以上の方 ●料金/1回 500円

実施日: 平日の月曜から金曜までの毎日(予約制)

	受付開始時間	トレーニング時間
Aコース	午前8時40分	午前9時00分~10時20分
Bコース	午前9時50分	午前10時10分~11時30分
Cコース	午後0時50分	午後1時10分~2時30分
Dコース	午後2時00分	午後2時20分~3時40分
Eコース	午後3時10分	午後3時30分~4時50分

トレーニングマシンなど触ったことがない方でも、簡単に操作できます。主要な大筋群を鍛える8種類のマシンで、個々の状態にあった負荷をかけ、全身をくまなく鍛えることができます。ストレッチ指導、負荷値の見直し、自宅での筋トレ方法の相談など、指導員が常に皆様のトレーニングをサポートします。

### 運動コース(8コース)

●運動の継続をフォローする実践コースです。いつからでも参加できます。  
●運動の強さ・種類・内容に合わせ8コースをご用意しました。  
★★★の星3つは息のやや弾む中等度の運動時間がやや長めに設定されていますが、高強度運動は含まれません。

●対象/健康度測定が特定健診または特定健診と同程度の健康診断を1年以内に受診している区内在住・在勤で18歳以上の方 ●料金/1回 500円

	コース名	運動時間	強さ	内容
火曜日 午前	スマイルエアロ	午前9時20分~10時30分	★★★	軽快なリズムにのって行うソフトエアロビクスでシェイプアップ&リフレッシュ。
	のんびり体操火曜	午前10時40分~11時50分	★	のんびりゆったり、ストレッチを中心にからだ全体の動きを調整します。
水曜日 午後	エンジョイダンス	午後1時40分~2時50分	★★	音楽に合わせて動くダンスを中心に心弾ませ軽やかに全身を動かします。
	わくわく体操水曜	午後3時00分~4時10分	★★★	わくわく弾む全身運動でオールラウンドにしっかり動くコースです。
木曜日 午前	さわやかヨガ	午前9時20分~10時30分	★	ヨガのポーズなど座位体操を中心に心身のコンディショニングを行います。
	わくわく体操木曜	午前10時40分~11時50分	★★★	わくわく弾む全身運動でオールラウンドにしっかり動くコースです。
金曜日 午後	のんびり体操金曜	午後1時40分~2時50分	★	のんびりゆったり、ストレッチを中心にからだ全体の動きを調整します。
	ゆったり太極拳	午後3時00分~4時10分	★★	気持ちよく心地よく、太極拳などの立位体操を中心に全身を動かします。

## がん相談コーナーのご案内

がん患者や家族等、どなたかが世田谷区民であればご利用できます。不安な気持ち、病気・治療のこと、お金のこと、今後のこと、どんなことでも一人で抱えずご相談ください。

### 対面相談

第2・4週土曜日 午前9時~正午 ☎3410-9118\* (予約専用)  
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 看護師による専門相談

### 就労相談(予約制)

社会保険労務士と看護師による相談  
●令和2年度の相談日程等は、決まり次第、保健センターホームページ、チラシ等でお知らせします。

### 電話相談

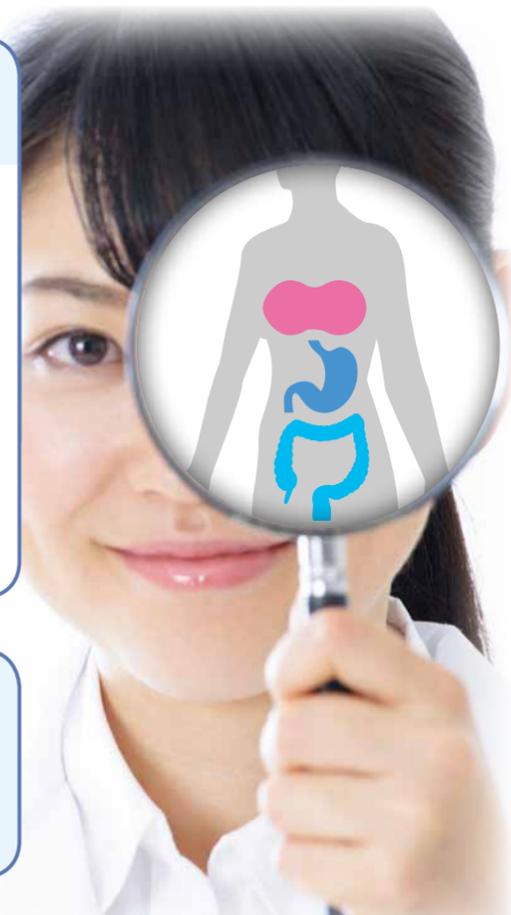
第1~4週木曜日 午前9時~正午 (令和2年4月から午前9時~午後1時にあります)  
☎6740-9011\* (相談専用)  
第1・3週: 看護師による専門相談  
第2・4週: がん体験者によるピア相談

※令和2年4月1日から電話番号が下記のように変わります。  
●予約専用 ☎6265-7536 ●相談専用 ☎6265-7562  
※予約や相談については、祝日・年末年始は除きます。

お申し込み・お問合せは

4月1日から  
保健センター 医務課へ  
☎ 6265-7413

# がん検診(令和2年度)を受けましょう



## ①まずは、受診票(券)等を取り寄せてください

令和2年4月1日以降にがん検診受付センターへお申し込み・お問い合わせください。  
 《取り扱う検診等》胃がん(エックス線)検診、胃がん(内視鏡)検診、大腸がん検診、子宮がん検診、乳がん検診、  
 肺がん検診、胃がんリスク(ABC)検査、前立腺がん検診、B型・C型肝炎ウイルス検診

お電話から

☎ 6265-7573

電話受付日時 月曜日～金曜日 午前9時～午後5時 ※祝日・年末年始を除く

インターネットから

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



ファクシミリ (FAX) 6265-7559)、はがきでお申し込みの方は、お問い合わせください。

## ②受診票(券)がお手元に届いたら、医療機関に予約を してください

☆実施医療機関については、受診票(券)と同封されている医療機関名簿からお選びください☆

保健センターでも世田谷区のがん検診を実施しています。

※胃がん(エックス線)検診以外のがん検診は  
区内の医療機関でも実施しています。

### 胃がん(エックス線)検診

エックス線撮影により胃の内部や粘膜の様子を調べる検査です。バリウムと発泡剤(胃を膨らませる薬)を服用して撮影します。

自己負担/1,000円(※1)

対象/区内在住の令和3年3月31日時点で40歳以上の方(※2)

受診間隔/1年に1回(※3) 実施日/下記日程表を参照ください

申込締切/4月分=3月13日(金)、5月分=4月13日(月)

受診予約方法 上記①の方法で下記日程の中から選んで予約してください。

#### 4月と5月の日程(抽選)

3月23日までのお申し込みは胃がん検診受付センター(☎5787-8317)までお電話ください。未定の日程につきましては4月1日以降にがん検診受付センターへお問い合わせください。

※保健センター以外の会場は検診車で実施します。

会場	実施日	
	4月	5月
保健センター(松原6-37-10)※	16日(木)、20日(月) 25日(土)	9日(土)、14日(木) 18日(月)、23日(土)
北沢タウンホール(北沢2-8-18)	—	11日(月)、26日(火)
世田谷会場(未定)	未定	未定
二子玉川庁舎(玉川1-20-21)	17日(金)	20日(水)
玉川総合支所分庁舎(等々力4-19-18)	未定	未定
玉川医師会館(中町2-25-18)	21日(火)	22日(金)、28日(木)
深沢区民センター(深沢4-33-11)	22日(水)	1日(金)
砧総合支所(成城6-2-1)	20日(月)、28日(火)	7日(木)、18日(月) 29日(金)
烏山区民センター(南烏山6-2-19)	13日(月)、23日(木)	14日(木)、19日(火) 27日(水)

●検診時間=保健センター：午前9:00～検診終了、検診車：午前9:30～検診終了  
 ※保健センターでは、月・木・金曜日(祝日、年末年始を除く)にも実施しています(先着順)。

### 胃がん(内視鏡)検診

保健センターでは経口内視鏡を用いた検査を実施しています。挿入時間は5分～10分程度です。

自己負担/1,500円(※1)

対象/区内在住の令和3年3月31日時点で50歳以上の方(※2)

受診間隔/2年に1回(※3) 実施日/毎週月曜午前 ※祝日・年末年始を除く

受診予約方法 上記①の方法で受診票取り寄せ後、保健センターへ電話(☎6265-7413)で受診予約をしてください。

電話受付日時/月曜日～金曜日 午前9時～午後5時 ※祝日・年末年始を除く

### 大腸がん検診(便潜血検査)

便に含まれる血液(ヘモグロビンの有無)を調べます。がん検診受付センターより送られてきた、『ブラシ型採便容器』に2日分の便をとって提出するだけです。

自己負担/200円(※1)

対象/区内在住の令和3年3月31日時点で40歳以上の方

受診間隔/1年に1回

お申し込み方法 上記①の方法でキットをお取り寄せください。

#### 採便キットが変わります!!

4月1日から新しい採便キットになります。以前のものは使用できません。新しいキットをお取り寄せください。

- 旧採便キットは3月27日まで使用できます。



### 乳がん検診

医師による視触診と、乳房専用のエックス線撮影装置で乳房を挟んで撮影するマンモグラフィを行います。

次の方は受診できません

- 妊娠中または妊娠の可能性のある方
- 授乳中の方(断乳後6ヶ月経てば受診できます)
- 乳房の疾患で治療中・経過観察中の方
- 心臓ペースメーカーを装着された方
- 豊胸手術を受けた方(判定困難、シリコン等破損の恐れがあるため)

自己負担/1,000円(※1)

対象/区内在住の令和3年3月31日時点で40歳以上の偶数年齢の女性

受診間隔/2年に1回

実施日/火曜午後・水曜午後(視触診・マンモグラフィ同時受診)、  
金曜午後(マンモグラフィのみ) ※祝日・年末年始を除く

受診予約方法 上記①の方法で受診票取り寄せ後、保健センターへ電話(☎6265-7413)で受診予約をしてください。

電話受付日時/月曜日～金曜日 午前9時～午後5時  
 ※祝日・年末年始を除く

(※1)生活保護等受給中の方・前年度住民税非課税世帯(世帯全員)の方は、無料です。  
 (※2)胃の病気を治療中の方、お体の状況等によっては受診できない場合があります。また現在、入院中の方、妊娠中の方は受診できません。  
 (※3)内視鏡検診を受診した年度の翌年度は、エックス線検診・内視鏡検診いずれも受診できません。