



定期的に乳がん検診を受けましょう。

日本では乳がん患者が年々増加し、現在、女性の12人に1人が乳がんになるといわれています(※1)。

しかし、乳がんは体の表面に近いところにあるため発見しやすく、早期に発見して治療すれば生存率の高いがんでもあります。

早い段階で治療ができれば、乳房を温存できる確率も高く、切除範囲も小さく済むため、手術後の後遺症なども少なくなります。

定期的に検診を受け、より小さい段階でがんを見つけて治療することが大切です。

(※1) 国立がん研究センター がん対策情報センター がん情報サービスより

女性の12人に1人が乳がんに!?

受診対象

40歳以上で偶数年齢の女性区民
(平成27年3月31日現在の年齢)
※2年に1回の受診になります

申し込み方法

電話またはハガキに①乳がん検診希望 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④生年月日 ⑤電話番号を明記し、下記へお申し込みください
※お申し込み期限は平成27年3月6日です
※世田谷区のホームページからもお申し込みいただけます

対象者から除かれる方	① 妊娠中および妊娠の可能性のある方
	② 授乳中の方(断乳6か月後から受診できます)
	③ 乳房の疾患で治療中、経過観察中の方
	④ 豊胸手術を受けた方(判定困難、シリコン等の破損のおそれがあるため) ※脂肪やヒアルロン酸等を注入した方は、マンモグラフィ撮影医療機関にご相談ください
	⑤ 心臓ペースメーカーを装着されている方

世田谷保健所 健康推進課	〒154-8504 世田谷4-22-35	☎5432-2447
世田谷総合支所 健康づくり課	〒154-8504 世田谷4-22-33	☎5432-2893
北沢総合支所 健康づくり課	〒156-0043 松原6-3-5	☎3323-1731
玉川総合支所 健康づくり課	〒158-8503 等々力3-4-1	☎3702-1948
砧 総合支所 健康づくり課	〒157-8501 成城6-2-1	☎3483-3161
烏山総合支所 健康づくり課	〒157-8555 南烏山6-22-14	☎3308-8228

受診場所

視触診、マンモグラフィ撮影いずれも指定医療機関での受診です
※受診可能な医療機関の名簿をお申し込み後にお送りします

検診内容・料金

問診・視触診、マンモグラフィ撮影(40歳代は2方向・50歳以上は1方向撮影)の併用検診で総合判定を行います。自己負担は1,000円です
※視触診とマンモグラフィの併用検診のため、両方の受診が必要です

乳がん検診の受診の流れ



保健センターでも、視触診とマンモグラフィ撮影を同時に受診できます

● 視触診・マンモグラフィ撮影の同時受診

▶ 毎週 火曜日(午後)・水曜日(午後)

● マンモグラフィ撮影

お近くの医療機関で視触診を受診後、マンモグラフィ撮影のみを保健センターで受診することもできます。

▶ 毎週 金曜日(午後)

▶ 毎月 第1・第3月曜日(18時～、18時30分～)

※マンモグラフィ撮影をご利用の方で、胃がん検診もご希望の場合は、一緒に受診できる日を設けています ▶【毎週金曜日(午前)】

★いずれも予約制です。詳しくは ☎3410-9101 (医事係)へお問い合わせください



げんき君



保健センターでは女性技師がマンモグラフィ撮影を行っています

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

8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、腸閉塞・腸ねん転になったことがある方、喉頭を切除した方、心臓ペースメーカーを使用している方、腎臓病で水分を制限されている方を除く)



実施日	会場
1日(金)、4日(月)、8日(金)、14日(木)、18日(月)、23日(土)、26日(火)	保健センター(三軒茶屋2-53-16)
7日(木)、22日(金)	総合福祉センター(松原6-41-7)
6日(水)	玉川総合支所(等々力3-4-1)
29日(金)	玉川総合支所分庁舎(旧玉川保健所/等々力4-19-18)
11日(月)、13日(水)、19日(火)、27日(水)	玉川医師会館(中町2-25-18)
4日(月)、12日(火)、18日(月)、21日(木)、25日(月)、29日(金)	砧総合支所(成城6-2-1)
5日(火)、14日(木)	粕谷区民センター(粕谷4-13-6)

いずれも午前9時～正午 自己負担/1,000円

●申込/7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

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ので、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7月10日まで、大腸がん検診は随時)

A からだチェック&健康アドバイス

無料

各種測定結果に加え、あなたの健診データについて食事や運動の個別アドバイスを行います。特にコレステロール・血圧・血糖値が高めの方に。

場所/①鎌田区民センター 第1会議室
②上北沢区民センター 多目的ホール

内容/血圧測定・体成分測定(内臓脂肪や筋肉量などの測定)・体力測定(筋力・柔軟性・持久力または歩行能力)・結果説明・個別相談(健診結果についてなど)

日程/①7月22日(火) ②7月31日(木)

時間/ともに午後1時30分～3時 最終受付

対象/区内在住の74歳以下で1年以内の健康診断結果をお持ちの方

募集人数/抽選各30人

その他/所要時間約60分(当選した方には詳しい時間帯をお知らせします)
①②とも室内履きをお持ちください



●申込/7月10日(必着)までに、電話またはハガキに ①講座名 ②場所 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。

B 講演会「『ぬるめ』『熱め』それぞれの風呂の効能や入り方と体の整え方」

無料

お風呂の湯温による効能や入り方、湯の中でできる簡単なトレーニングを実技を交えて講演します。

講師/国士舘大学体育学部 須藤明治教授

日時/7月31日(木) 午後2時～4時

場所/世田谷区立保健センター

対象/区内在住の方

募集人数/抽選100人



C 食事と運動の実践セミナー

無料

気になる健診結果について食事の話と自宅でできる運動を体験します。

①お腹まわりすっきりエクササイズと体脂肪を減らす食事

②血圧を下げるためのリラックス体操&呼吸法と上手な塩分の控え方

日時/9月16日(火) 午後2時～4時

場所/粕谷区民センター

対象/区内在住、在勤の74歳以下で1年以内の健康診断結果をお持ちの方

募集人数/抽選各15人

●申込/いずれも7月10日(必着)までに、電話またはハガキに ①講演会名・セミナー名(C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。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。

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?

D 初心者のためのゆったり気功体操教室

運動器の機能向上につながる「太極気功十八式」と「益気功」を行います。ゆっくりとした簡単な動作ですが、呼吸器や脚力の強化になります。

日程/8月28日～11月13日の毎週木曜日(全12回)

時間/午後1時30分～3時 募集人数/抽選50人



E スロー筋トレ&ウォーキング教室 ~100歳まで歩ける体づくり

体力づくりに効果的な様々な運動体験や賢い食事の摂り方、ロコモチェックなどから体を健やかに保つ方法を見つけましょう。

【課題1】自分に合う予防改善法を知る 【課題2】運動で体を引き締める

【課題3】食事で運動の効果アップ 【課題4】こころや体の疲れを減らす

日程/9月1日～12月15日の毎週月曜日(祝日は除く)、および平成27年1月19日(月)、3月9日(月)(全14回)

時間/午後1時30分～3時30分 募集人数/抽選40人

F 40・50代女性のカラダづくり教室

更年期前後の体とこころを元気にするための教室です。食生活の豆知識、いろいろな運動の体験で、美力、体力、女子力をアップしましょう!

日程/9月12日～11月14日の毎週金曜日(全10回)

時間/午後1時30分～3時30分 募集人数/抽選50人



場所/世田谷区立保健センター

対象/区内在住で18歳以上(Fは59歳以下)の方 指導料/1回400円

●申込/いずれも7月7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。

※D/E/Fは教室開始前に健康度測定(有料)を実施(Eは終了前にも健康度測定を実施)

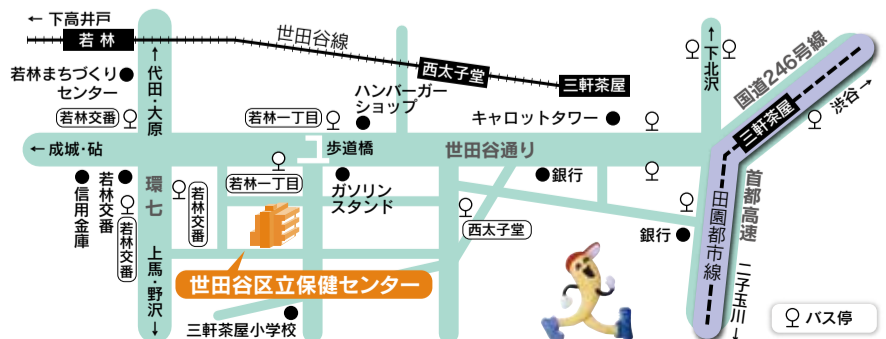
健康度測定

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	二次測定
<p>▶毎週火・水曜日 午前</p> <ul style="list-style-type: none"> ●尿・血液検査 ●胸部X線 ●眼底撮影 ●安静時心電図 ●活動量・食事・ストレスチェック 	<p>▶毎週木曜日 午前または午後 毎週金曜日 午前</p> <ul style="list-style-type: none"> ●呼吸機能 ●視力測定 ●体成分測定 ●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/健康増進係へ ☎3410-9101



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
洗21 洗23 洗24 洗26 洗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 洗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10月1日の予定です。