

# げんきじん

Vol. 79

平成26年(2014年)10月1日発行  
http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/

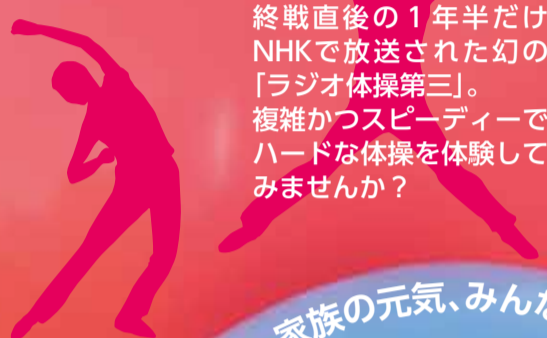
公益財団法人 世田谷区保健センター 世田谷区三軒茶屋 2-53-16 TEL 3410-9101 FAX 3410-9223

GENKIJIN

**こぴっと健活**  
(しっかり健康活動)  
**何かが変わる!**



あなたも挑戦してみませんか?  
**みんなでやろう ラジオ体操第三**  
▶14:30~



終戦直後の1年半だけNHKで放送された幻の「ラジオ体操第三」。複雑かつスピーディーでハードな体操を体験してみませんか?

近隣小学校児童による  
**1日科学者体験ミッション**

※参加者の募集は終了しました

**第5回記念講演会**

▶13:15~

「健康」をテーマにした講演。「こぴっと健活」に役立つ情報をお伝えします。

**長期継続  
グループ表彰**

**活動紹介コーナー**

長期継続グループ  
NPO活動紹介 ほか

**健康相談コーナー**



## 第5回 保健センターまつり 2014

今回も、お子様からご高齢者の方まで、誰もが・気軽に・楽しみながら健康を実感できるイベントなどが盛りだくさん。ぜひ、お友だちやご家族と一緒にお越しください。  
※詳しくは、ホームページをご覧ください

**10月5日(日)**

午前10時▶午後3時

会場：世田谷区立保健センター

※駐車場はありません

We support your health, your family's health, and all of our friend's health!

**健康づくり体験ゾーン**

体験する!

アロマの効果とエクササイズで「からだ美人」に!  
プレゼント付  
※開催時間は当日ご確認ください

測る!

ちよつと測ってみませんか?  
内臓脂肪・筋肉量・握力・脚力 などなど!!

**あなたの食事は大丈夫?**

食事バランスチェックで日頃の食生活を振り返ろう

世界大会 No.1 メンバーによる  
**ダブルダッチ**

2本のロープを使い、アクロバティックな技を交えて跳ぶ縄跳びパフォーマンスです。



**デモンストレーション**

▶10:15~

**参加体験**

▶11:30~

**世界大会の実力を見る!**

▶12:45~

世界大会優勝チーム「惚翔魁」の演技をご覧ください!!

近隣小学校児童によるダンスパフォーマンス  
**みんな集まれ  
ダンスフェスティバル**  
▶10:30~



※参加者の募集は終了しました

**健康クイズ・パネル展示**

プレゼント付  
(数量限定)

子ども向けのクイズ、大人向けのチェックテスト、それぞれご用意しています。

- 健康活動グループ発表
- がん検診・医療検査紹介コーナー

- バレーンアート
- 販売コーナー
- 模擬店



## ファミリーウォークラリー ミステリーコースで新発見!

ゲーム感覚のウォーキングを  
楽しみませんか?

お一人でも参加できます

コマ図を頼りにコースを見つけ、4つのチェックポイントを通  
過しゴールを目指します。

●距離/約3.5km

●日時/10月5日(日)

※小雨実施

●集合(受付時間)/

午前10時~11時

世田谷線「三軒茶屋駅」改札前

●申込/事前申し込み不要。直接、  
集合場所へお越しください。

大募集!!



## 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
- 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  
など
- 呼吸機能
- 視力測定
- 体成分測定

### 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)

●申込/☎3410-9101 健康増進係へ



## 生活習慣病予防 のために 動脈硬化検査を 受けましょう!

血管の硬さ・詰まりを測定し  
ます。検査と循環器専門医の  
結果説明で約30分です。

●料金/1,000円

●検査日/木曜日、金曜日

午前11時15分

午後3時15分

●定員/各3名

※平成27年1月30日検査分  
まで申込受付

●申込/☎3410-9101

健康増進係へ

世田谷区生活習慣病重度化予防事業

## 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深沢区民センター

②桜丘集会室

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/①10月21日(火) ②10月30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)

②は、室内履きをお持ちください。

●申込/10月7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。

## 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 リフレッシュヨガ教室 ~仕事帰りにヨガで一息~

ヨガのポーズとともに呼吸も意識して、一日の疲れを癒やしましょう。

日 程/11月6日~12月11日の毎週木曜日(全6回)

時 間/午後6時30分~8時 募集人数/抽選50人

### B 肥満解消! 元気にやせよう教室

①BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

②動きづらい、関節が痛くなる、コレって体重のせい?

③食事には気をつけているつもりなのにやせない?!

やせる食事のコツと効果の上がるエクササイズを習得しまし  
ょう

※肥満の方を対象とした教室のため身長・体重を申込時に伺います

日 程/11月26日~平成27年3月25日の毎週水曜日

(祝日、12月24日、31日、平成27年1月21日を除く)(全14回)

時 間/午後1時45分~3時45分 募集人数/抽選40人

### C ゆったり体操でからだ楽々教室 ~ひざ・腰の痛みを予防・改善~

体の痛みを予防・改善するためにはストレッチ体操や筋力トレーニングを継続  
することが大切。日常に取り入れ自宅でも気軽にできる簡単な運動をマスター  
しましょう。

日 程/12月4日~平成27年2月26日の毎週木曜日(1月1日は除く)  
(全12回)

時 間/午後1時30分~3時 募集人数/抽選50人

BMIが  
25以上の方  
限定です



場 所/世田谷区立保健セン  
ター

対 象/区内在住で18歳以上の  
方(Aは区内在住・在勤で18  
歳以上59歳以下の方)

指 導 料/いずれも1回400円

●申込/いずれも10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  
(Bについては身長・体重)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は教室開始前に健康度  
測定(有料)を実施(Bは終了  
前にも健康度測定を実施)

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

### 11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)



いずれも午前9時~正午 自己負担/1,000円

●申込/10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  
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10月13日まで、大腸がん検診は随時)。



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



(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

○若林一丁目 から徒歩1分

※21 ※23 ※24 ※26 ※05 上り

○若林交番 から徒歩4分

※11 ※91

○西太子堂 から徒歩5分 ※05 下り



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27年2月1日の予定です。