

## 日本人の2人に1人が「がん」になる時代です!

### 胃がん・大腸がん検診

胃がん・大腸がんは、日本人が多くかかるがんの中でも常に上位を占め、発症後に検査を受けた多くの方から進行したがんが見つっています。

保健センターでは、がん発症率の高い40歳以上の方を対象に、胃がん検診・大腸がん検診を行っています。何も症状が無い今こそ、がんの早期発見のために定期的な検診を心がけましょう。

保健センターのがん検診は胃がん・大腸がんの同時受診が可能です!

同時にお申し込みいただくと、大腸がん検査キットを郵送します。自宅で採便し、胃がん検診日に提出してください。



「わたしは大丈夫。」  
というあなたは、  
今、受けてほしい!

#### 胃がん検診について

**Q** 発泡剤でゲップが出たり、バリウムは飲みにくいと聞きますが…

**A** 発泡剤はバリウムで飲むタイプになり、ゲップが出にくくなりました。また、バリウムは150ml(缶コーヒー1本分ぐらい)を飲んでいただきますが、以前のものより飲みやすくなったとのご意見もいただいています。

**Q** 保健センターは遠いし、平日は忙しくてなかなか時間がとれないんだけど…

**A** 毎月定期的に区内5地域に検診車が行っています(下記参照)。また、保健センターでは平日のほか、毎月第4土曜日の午前中にも行っています。

検診を受けたいと思っても、わからないことや不安がありますよね?  
胃がん・大腸がん検診についてQ&Aでお答えします。  
わからないことは保健センターへお気軽に電話してくださいね。



保健センター  
マスコット  
キャラクター  
げんき君

#### 大腸がん検診について

**Q** 大腸がん検診(便潜血検査)ってどんなことをするの?

**A** 便中の微量な血液成分(ヘモグロビン)の有無を調べる検査です。専用の器材で2日分の便を採り、所定の場所に提出するだけの簡単なものです。

**Q** 便秘気味です。2日連続で採取できないとダメですか?

**A** 1回目を採取してから2~3日後に2回目を採取しても大丈夫です。ただし、時間が経つとともに便中のヘモグロビンが破壊されてしまいます。1回目の便を採取後、遅くとも5日以内に提出してください。

#### 胃がん検診(X線撮影法)

自己負担/1,000円(生活保護受給者・住民税非課税世帯等は免除制度あり)

ハガキ(7月14日必着)・ホームページ(7月10日まで)でのお申し込みの日程は下記になります。このほかにも、保健センター会場では月~金曜日の毎日(祝日を除く)実施していますので、電話でお気軽にお問い合わせ・お申し込みください。

●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)

●申込/ハガキに(7月14日必着)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。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(7月10日まで)。抽選各日30~35人

#### 8月の胃がん検診

※保健センター会場以外は検診車での検診となります

実施日〔時間はいずれも午前9時~正午〕	会場
4日(火)、7日(金)、13日(木)、17日(月)、19日(水)、24日(月)、29日(土)	保健センター(三軒茶屋 2-53-16)
10日(月)、28日(金)	総合福祉センター(松原 6-41-7)
21日(金)	玉川総合支所(等々力 3-4-1)
31日(月)	玉川総合支所分庁舎(等々力 4-19-18)
4日(火)、12日(水)、14日(金)、25日(火)	玉川医師会館(中町 2-25-18)
3日(月)、6日(木)、11日(火)、17日(月)、20日(木)、26日(水)	砧総合支所(成城 6-2-1)
5日(水)、13日(木)、18日(火)、24日(月)、27日(木)	烏山区民センター(南烏山 6-2-19)

#### 大腸がん検診(便潜血検査)

自己負担/200円(生活保護受給者等は免除制度あり)

●対象/区内在住で40歳以上の方

●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。

ハガキ

〒154-0024  
世田谷区三軒茶屋 2-53-16  
世田谷区保健センター 医事係へ

電話

☎3410-9101(代) 医事係へ

ネット

http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/  
世田谷区保健センター 検索

申込はこちら



# 健康チェックで自分の『健康』と向き合ってみませんか？

## 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もとづ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。

- 会場・日時 / ①尾山台地区会館 7月21日(火)  
②上野毛地区会館 7月30日(木)  
①②ともに午後1時30分～3時(所要時間約60分)
- 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
- 内容 / ● 体成分測定(内臓脂肪や筋肉量などの測定) ● 血圧測定  
● 体力チェック(筋力・柔軟性・持久力など) ● 結果説明  
● 個別アドバイス(健診結果についてなど)
- 申込 / 7月7日(必着)までに、電話またはハガキに ①講座名 ②会場名 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可。

当選した方には、別途詳しい時間帯をお知らせします。

## 保健センターでしっかり健康度測定

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します。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
- | 一次測定   | 二次測定  |
|--|---|
| ▶ 毎週火・水曜日 午前   | ▶ 毎週木曜日 午前または午後<br>毎週金曜日 午前   |
| ○ 尿・血液検査 ● 呼吸機能<br>○ 胸部X線 ○ 視力測定<br>○ 眼底撮影 ● 体成分測定<br>○ 安静時心電図<br>● 活動量・食事・ストレスチェック など | ● 負荷心電図<br>○ 診察・血圧測定<br>● 体力測定<br>○ 医師による総合判定<br>● 個別フォロー(栄養・運動・休養) |
- 申込 / 健康増進係へ ☎3410-9101(代)

## 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 毎日の生活を快適に心地よく過ごしたい方のために こころの健康とヨガ教室

自律訓練法の体験や睡眠・ストレスについての講話、やさしいヨガやゆったりとした呼吸法など。はじめての方、体の硬い方でも安心です。

- 日時 / 7月28日～8月25日の毎週火曜日(全5回)  
午後1時45分～3時15分
- 募集人数 / 抽選 30人



### B 気功を通じてこころとカラダの「氣」力を高めましょう シンプル気功でゆったり体操教室

太極拳の動きをモチーフにした太極気功や呼吸法を中心とした益気功など。

- 日時 / 9月2日～11月25日の毎週水曜日(祝日を除く全12回)  
午前10時～11時30分
- 募集人数 / 抽選 50人 【健康度測定の受診が必要(有料)】
- ※教室終了後は、通年で開催している運動コース「ゆったり気功体操」毎週火曜日午後1時20分～2時30分がおすすめです。



### C 骨盤・肩甲骨まわりを「やさしく」ほぐしてバランス調整、そして鍛える 腰痛肩こりとんでけ体操教室

ゆったりストレッチでカラダを自然体にもどそう。腰、肩に効く体幹トレーニング、姿勢と呼吸の関係を知って姿勢改善。

- 日時 / 9月3日～11月19日の毎週木曜日(全12回) 午後1時30分～3時
- 募集人数 / 抽選 50人 【健康度測定の受診が必要(有料)】



### D 健康ボディの維持をめざして 『これぞ正統派ダイエット』

#### 肥満解消! 元気にやせよう教室

BMIが25以上の方限定です

$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

脱「肥満」をめざし、生活習慣を見直して自分に合った無理のない改善方法を見つけましょう。食事のバランスチェック、痩身エクササイズ、リラクゼーション法など。

- 日時 / 9月9日～12月16日の毎週水曜日(祝日は除く)、平成28年2月3日、3月16日(全16回) 午後1時45分～3時45分
- 募集人数 / 抽選 40人



【教室開始前と教室終了前に健康度測定の受診が必要(有料)】  
※肥満の方を対象とした教室のため、申込時に身長・体重を伺います

#### A～D共通

- 会場 / 世田谷区立保健センター
- 対象 / 区内在住で18歳以上の方 ● 参加費 / 1回400円
- 申込 / 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 (⑦D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可。

あなたの“やる気”が…  
今、地域で必要です!!

## 第7期「せたがや元気体操リーダー」養成講座を開催します!

運動経験、指導経験の有無は問いません

健康体操を通じ地域に笑顔と元気を届けるボランティアリーダーをめざしませんか

### 【説明会】7月27日(月) 午後2時～3時30分

※講座の申し込みについては、説明会への参加が必須条件となります

- 会場 / 世田谷区立保健センター
- 説明会の主な内容 / ▶ せたがや元気体操リーダーの活動について  
▶ 養成講座の詳細 ▶ 講座参加者の選考方法 ほか
- 説明会の参加申込 / 7月21日(必着)までに、電話またはハガキに ①体操リーダー養成講座説明会 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可

#### 区内サークルのみなさまへ

平成27年5月現在、せたがや元気体操リーダーは64名です。昨年度は約3,000回地域に出向き、区内のサークルで活動しました。今後も更に活動の輪を広げていきます。『せたがや元気体操リーダー』の派遣を希望されるサークルはお問い合わせください。

#### ●養成講座の日程と主な内容

9/7 (月)	▶ 世田谷区の健康づくり施策 ▶ 元気体操リーダーの役割 ▶ 運動プログラム体験
9/11 (金)	▶ ストレッチ体操とからだほぐしの指導法
9/14 (月)	▶ これからの健康づくりリーダーのありかた ▶ 音楽を使った運動プログラム実習
9/18 (金)	▶ 貯筋体操クラブの活動と成果 ▶ 筋力づくり運動
9/25(金)、28(月)	▶ 高齢の方のための運動指導法 ▶ 指導計画書の作成と実技実習

※上記講座以外にも、来年3月末までに、現場実習やフォロー研修に複数回、参加いただけます

- 時間 / いずれも午後1時30分～4時
- 参加費 / 無料(ただし、講座修了後、登録料1,000円/年間・保険料300円/年間が必要となります)
- 募集人数 / 10名【第1次(書類審査)と第2次(面接)にて選考します】

※ せたがや元気体操リーダーの養成は、世田谷区・(公財)世田谷区保健センター・NPO法人健康フォーラムけやき21の三者による協働事業です

▶ 詳細は世田谷区保健センターホームページをご覧ください。

● 問い合わせ・申込 健康増進係へ ☎ 3410-9101(代)

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



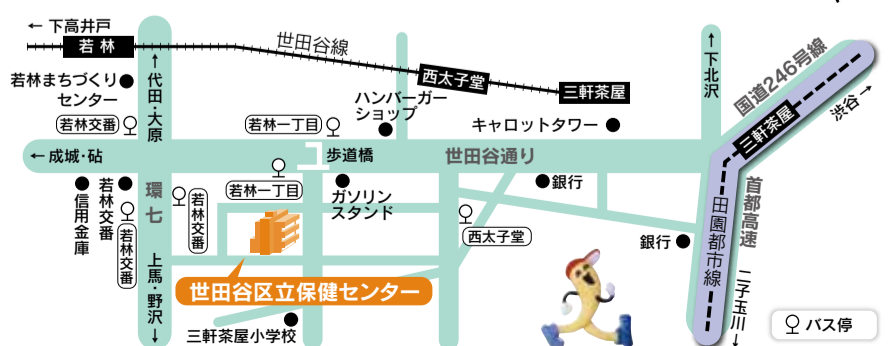
(公財)世田谷区保健センターは区立保健センターと区立総合福祉センターを運営しています。

☎3410-9101(代)  
〒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

交通のご案内



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10月1日の予定です。