



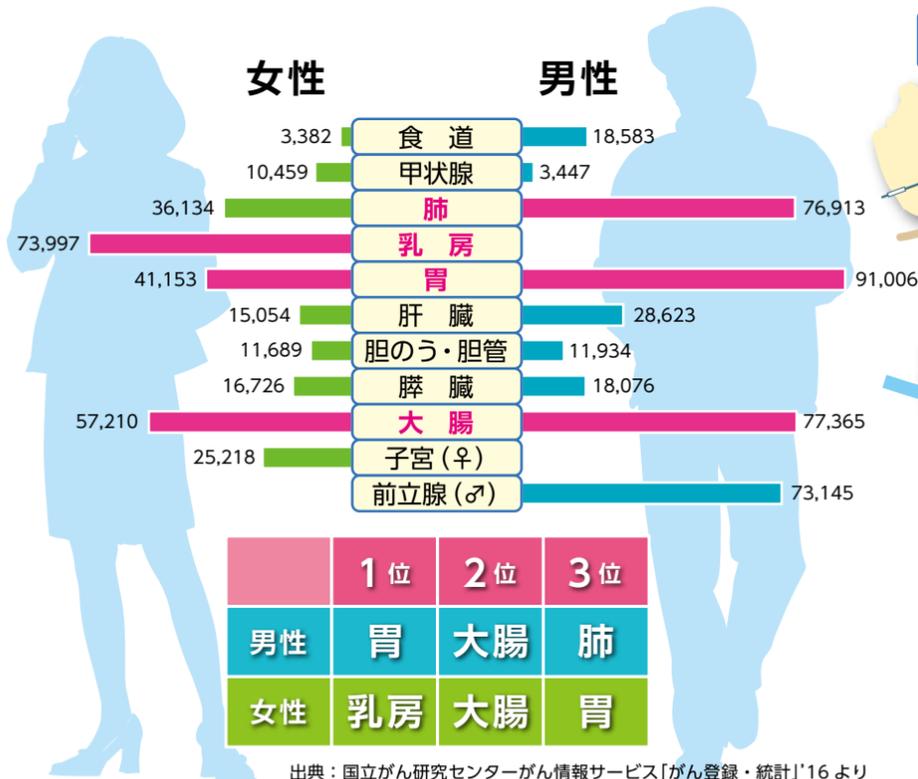
日本人の2人に1人が「がん」と診断されています!

胃がん・大腸がんは早期の発見・治療により、9割以上が治ります。しかし、がんの多くは症状がないまま進行していきます。

自覚症状のないうちに定期的に「がん検診」を受けましょう!

2012年 部位別の罹患(*)数

(*)新たにがんと診断されること



胃がん検診の申込はこちら

ハガキ

〒154-0024 世田谷区三軒茶屋 2-53-16 胃がん検診受付センターへ

電話

☎5787-8317 胃がん検診受付センターへ

ネット

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

胃がん検診(X線撮影法) ※バリウム(造影剤)と発泡剤を飲んで撮影します
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、胃がん検診受付センターへ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等を除く)
- 申込/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性別を明記して胃がん検診受付センターへ。保健センターホームページ「検診・健診」コーナーからも申し込みできます。抽選各日25～30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
3日(木)、8日(火)、18日(金)、23日(水)、26日(土)、31日(木)	保健センター(三軒茶屋 2-53-16)
4日(金)、31日(木)	総合福祉センター(松原 6-41-7)
18日(金)	玉川総合支所(等々力 3-4-1)
7日(月)	玉川総合支所分庁舎(等々力 4-19-18)
3日(木)、15日(火)、24日(木)、30日(水)	玉川医師会館(中町 2-25-18)
2日(水)、7日(月)、16日(水)、21日(月)、25日(金)	砧総合支所(成城 6-2-1)
8日(火)、17日(木)、23日(水)、28日(月)、29日(火)	烏山区民センター(南烏山 6-2-19)

5月1日から胃がん検診の申込先が変更になりました(日程の変更等も含まれます)

旧 (公財) 世田谷区保健センター

新 胃がん検診受付センター
☎5787-8317 FAX 5787-8318

10月(予定)から50歳以上の区民を対象に、内視鏡検査による胃がん検診を開始します(受診間隔は2年に1度)。詳しくは、お問い合わせください。

☎世田谷保健所健康推進課 ☎5432-2447 FAX 5432-3022

※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。保健センターホームページ「検診・健診」コーナーからも申し込みできます。

大腸がん検診(便潜血検査)

自己負担/200円(胃がん検診と同じ免除制度あり)

- 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(☎3410-9101)へ



第8期「せたがや元気体操リーダー」養成講座を開催します!

あなたの「やる気」が…今、地域で必要です!!

運動経験、指導経歴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

対象 区内在住で平日昼間に「元気体操リーダー」として活動できる方

【説明会】7月24日(月) 午後2時30分～4時

※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18日(火)(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

● **養成講座の日程と主な内容**

◆ 講義 ● 運動実技

9月 8日(金)	◆オリエンテーション ●運動プログラム体験
9月 13日(水)	◆これからの健康づくりリーダーの役割 ●ストレッチ体操とからだほぐしの指導法
9月 15日(金)	◆世田谷区の健康づくり施策 ●イスに座った運動の体験と指導法
9月 20日(水)	◆筋力づくり運動の必要性 ●筋力づくり運動
9月 22日(金)	●高齢の方のための運動指導法 ●指導プログラムの作成と実習 I
9月 27日(水)	●指導プログラムの作成と実習 II ◆現場実習について

平成30年1月22日(月)に認定式を行います

※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、参加いただきます

- **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 8月9日 午後1時30分～)にて選考します】

区内サークルのみなさまへ

平成29年5月現在、せたがや元気体操リーダーは62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。

※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)

保健センターで楽しく健康づくり

A 女性のための健康づくり教室

最近疲れやすい、気分がすぐれないなど、気になる症状はありませんか? 40代・50代の女性を対象にからだの不調を解消するための「運動」や「食事」、さらに「こころの健康」について、いろいろな方法をご紹介します。更年期症状にお悩みの方や、これから更年期を迎える方にお勧めです。

- 日時/9月12日～11月14日(毎週火曜日・全10回) 午後1時45分～3時45分
- 教室開始前に健康度測定の受診が必要です(5,000円)

B はじめてのバレエストレッチ体験講座

いつものストレッチをおしゃれに♪音楽の中で気持ちよくからだを動かしましょう。教室ではバレエの動きを取り入れたストレッチやコアトレーニングを行います。からだが硬い方も大丈夫!小さい頃バレエをやりたい方もこの機会にぜひご参加ください♪

- 日時/7月25日～8月8日(毎週火曜日・全3回) 午前10時～11時30分

C 栄養講座

「どんな食品をどのくらいとるのが適量か」管理栄養士が具体的にお話します。(健康レシピの紹介・試食もあります。)

①糖質オフの食事講座

安全で無理のない適度な「糖質オフ」の方法をお話します。簡単な運動の体験もあります。

- 日時/7月25日、8月1日(いずれも火曜日・全2回) 午後2時～3時30分

②塩分控えめ食べ方講座

血圧が少し高めになってきた方、薄味を心がけているのに血圧が下がらない方などに。1日の塩分量チェック・塩分が多い食品などについてお話します。

- 日時/7月28日、8月4日(いずれも金曜日・全2回) 午後2時～3時30分

A～C共通

- **会場** 世田谷区立保健センター
- **対象** Aは区内在住で18歳～おおむね59歳以下の女性
B・Cは区内在住で18歳以上の方
- **参加費** 1回400円
- **募集人数** A・Bは各50名、Cは各30名
- **申込** 7月7日(必着)までに、電話またはハガキに①教室・講座名 ②氏名(ふりがな) ③性別 ④生年月日 ⑤住所 ⑥電話番号 Cについては希望の講座①、②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

専門スタッフがあなたをサポート!



検査・測定のご案内

健康度測定	
対象(料金)	区内在住18歳以上の方(5,000円)
1次測定	実施曜日: 火曜日・水曜日の午前 内容: 医学的検査(体成分、呼吸機能など)、生活状況調査 など
2次測定	実施曜日: 木曜日の午前・午後 金曜日の午前 内容: 医師の診察・総合判定、負荷心電図、体力テスト、個別フォロー(栄養・運動・休養)

動脈硬化検査(血圧脈波検査)	
対象(料金)	20歳～90歳(1,000円)
実施曜日	木曜日・金曜日の午前・午後

骨密度測定(超音波法)	
対象(料金)	20歳以上(1,000円)
実施曜日	木曜日の午前・午後 金曜日の午前

★別日で骨講座があります

★「健康度測定」「動脈硬化検査」「骨密度測定」は予約制です。電話または保健センター窓口でお申し込みください。

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(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



ぜひ「いいね」「フォロー」お願いします!



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



【ツイッター】世田谷区保健センター
https://twitter.com/s_hokencenter

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29年9月15日の予定です。