



ようこそ。保健センターへ



保健センター
まるわかり
ガイド

「うめとぴあフェスタ」開催!!

6月3日(土) 午前10時～午後4時

保健センターをはじめ「うめとぴあ」内の各施設の役割を
様々な企画とともにご紹介します。新しい発見があるかも?!

詳しくは、ホームページをご覧ください。



- アクセス**
- ◎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

皆さんに役立つメニューが盛りだくさん。

詳しくは、保健センターホームページをご覧ください

保健センター
ホームページ
はこちら



健康づくり

生活習慣病の重症化予防対策

血糖値がやや高め※内臓脂肪型肥満ではない40歳以上70歳未満の方を対象とした個別指導です。※腹囲が男性85cm未満、女性90cm未満

対象：特定健診の結果より、リーフレットがお手元に届いた方
料金：無料

重症化予防 YouTube⇒



個別相談(栄養・運動・休養)

栄養・運動・休養の健康づくり相談をお受けします。

対象：区内在住・在勤の18歳以上の方で、健康診断を1年以内に受診している方
料金：400円

運動コース・マシントレーニングコース

教室・講座等の終了後や健康度測定・個別相談後のフォローアップのための実践コースです。年間を通して実施しています。

対象：区内在住・在勤の18歳以上の方で、健康診断を1年以内に受診している方
料金：500円



お問合せ ☎6265-7473

★詳しくは、ホームページ からだの健康づくり をご覧ください。⇒



相談

相談
無料

がん相談

いろいろな相談方法をご用意しています。患者や家族のどなたかが世田谷区民であれば利用できます。

一次相談(予約不要)

■月～金曜日 午前9時～午後5時
専門スタッフが話を伺い、必要に応じて情報提供などをを行います。

対面相談

■第2・4土曜日 午前9時～正午
看護師による専門相談、オンライン相談もできます。出張相談もあります。
■予約専用電話 ☎6265-7536

電話相談(予約不要)

■第1～4木曜日 午前9時～午後1時
第1・3週：専門相談、第2・4週：ピア相談
■相談専用電話 ☎6265-7562

がん患者等就労相談

①三茶おしごとカフェ
6/24(土)、10/28(土) 午前9時～正午
②保健センター 8/26(土)、1/27(土) 午前9時～正午
■予約専用電話 ☎6265-7536



ここからからだの保健室ポルタ
(保健センター2階)

★詳しくは、ホームページ がん相談 をご覧ください。⇒



障害者専門相談

障害のある方の生活を支援するため、様々な相談をお受けしています。お一人では解決が難しいことも、相談してみたら解決できることがたくさんあります。

障害者専門相談担当
☎6265-7546



乳幼児育成相談

発達や育児に遅れや心配のあるお子さんの相談や専門的な助言を行っています。
※未就学児が対象です。

乳幼児育成相談担当
☎6265-7547



高次脳機能障害相談支援

高次脳機能障害とは、病気や事故などで脳が損傷を受けたことにより、脳機能の一部に障害が起きた状態です。

病気や事故にあう前はこんなことなかったのに、どうしてだろう？

「注意・集中が続かない」
「言葉が出てこない」
「新しいことが覚えられない」
「疲れやすくなった」
「道が覚えられない」
「感情のコントロールができない」 など

そんな「なぜなんだろう？」
「どうしたらいいの？」を
一緒に考えていきます。

高次脳機能障害相談支援担当
☎6265-7548



検診・検査

がん検診

世田谷区のがん検診を実施しています。

胃がん検診		
	内視鏡	エックス線
対象	50歳以上	40歳以上
受診間隔	2年に1回	1年に1回
費用負担	1,500円	1,000円

大腸がん検診	
対象	40歳以上
受診間隔	1年に1回
費用負担	200円

乳がん検診	
対象	40歳以上の女性
受診間隔	2年に1回
費用負担	1,000円



お申込み 世田谷区がん検診受付センター
☎6265-7573

受付時間：午前9時～午後5時

★詳しくは、ホームページ
がん検診・がん相談 をご覧ください。⇒



各種精密検査

地域医療機関からの依頼を受けて、保険診療による各種精密検査を実施しています。
※医療機関からの予約が必要となります。

- CT検査
- MRI検査
- 内視鏡検査(胃・大腸)
- 超音波検査(腹部・甲状腺・頸動脈)
- 乳房精密検査(マンモグラフィ・超音波検査)
- 心臓精密検査(超音波検査・ホルター心電図)



測定・健診

健康度測定

「健康度測定」は医学的検査や体力テスト・生活活動調査・食事・メンタルチェックなどの結果をもとに、生活習慣改善のアドバイスを組み込んだ健康チェック(2日制)です。

実施日：■一次測定(1日目) 火・水曜日(午前)
■二次測定(2日目) 木曜日(午前・午後)、金曜日(午前)

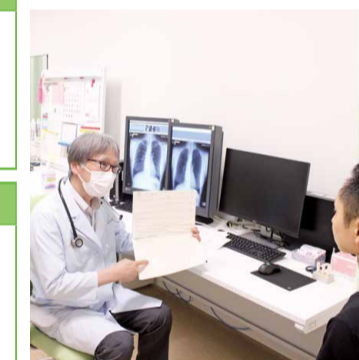
対象：区内在住で18歳以上の方
料金：5,000円(半額となる場合があります。詳しくはお問い合わせください)

一次測定

- 尿・血液検査 ●呼吸機能 ●胸部X線
- 視力測定 ●眼底撮影
- 安静時心電図 ●体成分分析測定
- 活動量・食生活・ストレスチェック など

二次測定

- 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)



運動負荷測定

心電図の異常など疾患が疑われる方の精密検査として、また高血圧、脂質異常、高血糖、喫煙など生活習慣病の危険因子が気になる方、運動を始めたい方にお勧めです。医師が安全で効果的な運動レベルを処方し、運動指導員がその方にあった運動をアドバイスします。

実施日：火曜日(午後)

- 対象：①②③いずれかの方
- 1年以内に保健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紹介された方
 - 区内在住で特定健康診査(または同程度の健診)を1年以内に受けている方
- 料金：2,000円



健康診断

診断書が必要な個人の方や、企業の健康診断を受け付けています。

実施日：水曜日(午前)、金曜日(午後)

対象：13歳以上の個人、企業
料金：5,450円～(検査項目によって異なります)

お申込み・問合せ ☎6265-7463

★詳しくは、ホームページ 健康診断・健康チェック をご覧ください。⇒



動脈硬化検査

両腕・両足首の血圧や脈波の伝わる速さなどから動脈の硬さ・つまり具合を調べます。

実施日：木曜日(午前・午後)
金曜日(午前)

対象：20歳～90歳の方
料金：1,000円



骨密度測定

超音波による「かかとの骨」の骨密度測定と結果説明があります。

実施日：木曜日(午前・午後)
金曜日(午前)

対象：20歳以上の方
料金：1,000円



体成分分析測定

体の構成成分(体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪)を測定することで、内臓脂肪レベルや筋肉量、全身の筋肉バランスがわかります。

実施日：火・水・金曜日(午前)
木曜日(午前・午後)

対象：18歳以上の方(ペースメーカーや補装具などを装着している方、妊娠中の方は測定できません)
料金：500円



お申込み・問合せ ☎6265-7463

★詳しくは、ホームページ 健康に関する検査 をご覧ください。⇒





保健センターでは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のための様々な対策を行いながら、皆さまのご利用をお待ちしております。



地域の健康づくり

「仕事や家庭で忙しくて運動する時間がない」「健康診断の結果が気になる」「従業員の健康管理がしたい」というあなた。皆さまの健康づくりを様々なカタチでサポートします。

運動指導員実地指導(派遣)

区の健康づくり事業および区民主体の健康づくり活動に運動指導員を派遣します。

- 対象：①世田谷区が主催・共催する健康づくり事業
※各地区のまちづくりセンターなどが開催する健康教室など
②区民による自主活動団体(運動活動をするグループ)
※社会福祉協議会へ登録している団体など

出張健康応援団

区民自主団体への健康づくり支援として、活動時に測定や運動・栄養などの健康講座を実施します。

- 対象：世田谷区民で現在活動している自主グループおよびこれから活動を始めようとしているグループ(運動指導員実地指導に行っていないグループ)

地域健康講座

地域に出向き、健康講座を開催します。

- 対象：区内在住・在勤で働き盛り・子育て世代の方

せたがや元気体操リーダー養成

地域の健康づくりの担い手として、運動指導を行うボランティアリーダーを養成します。

- 対象：世田谷区内の高齢者グループで運動リーダーとして活動したい方

職場のげんき力アップ

区内事業所へ生活習慣病予防講座を開催します。簡易な半日コースから6か月支援まで、事業者様のニーズに合わせたプランを提供いたします。

- 対象：世田谷区内の中小企業(10人程度の参加が可能な企業)



お問合せ ☎6265-7513

★詳しくは、ホームページ [地域の健康づくり支援](#) をご覧ください。⇒

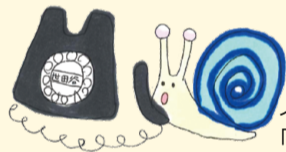


夜間・休日等こころの電話相談

世田谷区民であれば、どなたでもご利用できます。専門相談員とピア相談員(相談員研修を受けた当事者)が対応します。受付は、いずれも終了時刻の30分前までです。

無料

☎6265-7532(相談専用)



イメージキャラクター「ここぞくん」

月・火・水・木曜日	ピア相談	午後5時～7時
	専門相談	午後7時～10時
土曜日及び祝日にあたる月・火・水・木曜日	ピア相談	午後2時～4時
	専門相談	午後4時～8時

※平日の昼間は各総合支所保健福祉センター健康づくり課で相談をお受けしています。

保健センターで楽しく健康づくりしませんか？

※新型コロナウイルスの感染状況により、講座の開催を延期・中止する場合があります。

A はじめての減塩チャレンジ講座

「減塩といっても、何から始めればいいのか？」そんなお悩みを解消します。管理栄養士が実演を交えた、調理のアイデアをご紹介します講座です。※調理実習はありません。

日時：6月23日(金曜日)
午後2時20分～3時30分

定員：9名(抽選)

対象：区内在住・在勤で18歳以上の方



B 30歳からの心と体の疲労回復講座 夜間

疲れた…そんなこと言ってもらえない方におススメ！毎回リラックス体操や、疲労回復に役立つ心の健康づくりや食事に関する講話があります。

日時：6月28日～8月16日 毎週水曜日(全8回)
午後6時20分～7時40分

定員：40名(抽選)

対象：区内在住・在勤で18歳以上59歳以下の方



C 健康度測定&血糖コントロール教室

血糖値を安定させるための食べ方や無理なく継続できる運動方法についてアドバイスします！

日時：8月2日～11月8日
毎週水曜日(全15回)
午後1時50分～3時50分

定員：24名(抽選)

対象：区内在住で18歳以上の方



★教室開始前に保健センター健康度測定を受診していただきます(5,000円)
備考：当選通知に「健康度測定」の日時を指定した案内を同封いたします。指定日時でご都合が悪い場合は、変更のご連絡をお願いします。

D-1 フレイル・サルコペニア予防体験講座

転倒予防に繋がる筋力トレーニングや簡単なストレッチ体操で気持ち良く身体を動かします！

日時：7月4日～8月8日 毎週火曜日(全6回)
午後1時30分～2時40分



D-2 筋力アップ&リズム体操体験講座

運動・体操の経験がない方でも安心！筋力トレーニングや「ラジオ体操第三」にチャレンジしませんか？

日時：7月4日～8月8日 毎週火曜日(全6回) 午後3時10分～4時20分

D-1、D-2のいずれか1講座を選択してお申込みください。

共通 定員：各40名(抽選)

対象：区内在住・在勤で18歳以上の方



共通事項

会場：保健センター(松原6-37-10 保健医療福祉総合プラザ2階)

参加費：1回400円(指導料)

備考：抽選の結果は、当選された方のみ締め切り後10日以内に通知を送ります。

申込：5月18日(必着)までに、電話、ファクシミリ(講座名・住所・氏名(ふりがな)・性別・生年月日・電話またはFAX番号を明記)または財団ホームページの(募集中の教室・講座)からお申込みください。

お申込み ☎6265-7473 FAX 6265-7429

HP <https://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/>

