



「がん」になっても 自分らしく 暮らすために



同じ境遇の人と
話ができて良かった

相談者の声

自分にも利用できる制度
があることがわかり、
安心した

仕事を辞めることも
考えたけど、
職場復帰を
後押ししてもらい、
もう一度
頑張れそうです

「がん」になると、お金や仕事のこと、治療や薬の副作用・それに伴う外見の変化、これから「がん」とどう向き合っていくかなど、様々な不安や悩みが出てきます。

保健センターでは、そんな悩みをスタッフがお聞きし、一緒に考えます。

がん相談のご案内

相談は
無料です

がんで治療中の方および家族等、どなたかが
世田谷区民であればご利用できます。

詳しくは
ホームページを
ご覧ください。

実施場所：保健センター2階
「こころとからだの保健室ポルタ」



※いずれも祝日、年末年始(12/29~1/3)除く

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
情報提供など行います。

電話相談

予約不要

第1～4週木曜日 午前9時～午後1時
第1・3週：看護師による専門相談
第2・4週：がん体験者によるピア相談
(相談専用電話) ☎6265-7562

対面相談

予約制

第2・4週土曜日 午前9時～正午
予約受付：平日 午前9時～午後5時
(予約専用電話) ☎6265-7536

社会保険労務士と看護師による就労相談

予約専用電話

☎6265-7536

(平日 午前9時～午後5時)

予約制

日時	場所
1 10月28日(土) 午前9時～正午	三茶おしごとカフェ 世田谷産業プラザ(太子堂2-16-7)2階
2 11月17日(金) 午前11時～午後3時	烏山区民センター前広場 (南烏山6-2-19)
3 令和6年1月27日(土) 午前9時～午後5時	世田谷区立保健センター

※2は予約枠に余裕があれば、当日の申し込みもできます(烏山年金・労働相談会と同時開催)

NEW

保健センター2階

「こころとからだの保健室ポルタ」で
ウィッグ見本の展示を始めました。

治療による「脱毛」「爪や肌への影響」の悩みなどを
相談してみませんか？書籍やリーフレットも
ご用意しています。お気軽にお越しください。



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

<https://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
世田谷区立保健センターを運営
しています。

☎6265-7441 (代) ☎6265-7409

〒156-0043 世田谷区松原 6-37-10
世田谷区立保健医療福祉総合プラザ 2・3階

交通のご案内

- ◎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





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。



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、開催を延期・中止する場合があります。

A 踏み出せ！豊かに歳を重ねる健幸教室

運動プログラム中心の教室です。食事やこころの健康づくりについての講話もあります。人生100年時代！いつまでも健やかに幸せに歳を重ねる秘訣をお伝えします。



日時：令和5年12月6日～令和6年3月27日
毎週水曜日(令和6年1月3日、3月20日を除く全15回)
午後1時50分～3時50分

定員：24人(抽選)

対象：区内在住の18歳以上の方で、教室開始前に保健センターの健康度測定(5,000円)を受診していただける方

備考：当選通知に「健康度測定」の日時を指定してご案内します。指定日時でご都合が悪い場合は変更の連絡をお願いいたします。

B 高脂血症予防のための歩け歩け教室

しっかり歩いてコレステロール・中性脂肪を減らそう！

日時：令和5年12月4日～令和6年3月11日
毎週月曜日(令和6年1月1日、8日、2月12日を除く全12回)
午後1時30分～3時30分

定員：24人(抽選)

対象：区内在住・在勤の18歳以上の方で、保健センター健康度測定、特定健診または同等程度の健康診断を1年以内に受診している方、教室中に動脈硬化検査(1,000円)を受診していただける方



C コレステロールと食事の講座

コレステロールが気になる方へ。「どんな食品をどのくらいとるのが適量なのか」など、具体的にご紹介します。講義が中心で調理実習は行いません。

日時：11月10日、17日いずれも金曜日(全2回) 午後2時20分～3時50分

D 70歳からの心の元気力アップ講座

心と身体の変化への対処方法を知り、これからの人生を前向きにハツラツ&イキイキと生活することを目指す講座です。



日時：11月14日～12月19日 毎週火曜日(全6回)
午後2時00分～3時10分

E 坐禅体験講座(①夜間 ②土曜)

心と身体について考え感じる空間。坐禅を通して心のスキルを磨いてみませんか。講師は駒澤大学仏教学部の先生です。



日時：①夜間 10月12日 木曜日 午後5時50分～7時30分
②土曜 10月14日 土曜日 午後1時20分～3時
※①②のいずれか1講座を選択してお申し込みください。

CDE 共通

対象：区内在住・在勤で18歳以上の方
定員：CD 各24人 E ①②各40人(抽選)

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：A B C D 1回400円(指導料) E 無料

抽選の結果は、当選された方のみ締め切り後10日以内に通知を発送いたします。

申込：10月5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)またはホームページの「募集中の教室・講演会」からお申し込みください。

☎ 6265-7473 FAX 6265-7429

ホームページ <https://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/>



保健センターでは、さまざまな健康情報をお届けしています！

クックパッドでは、手軽に作れる健康レシピを紹介しています。



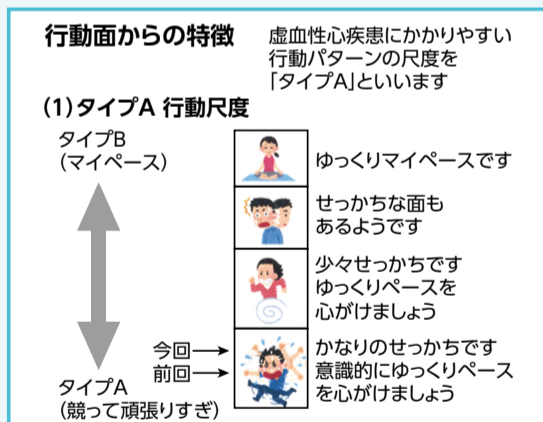
Youtubeでは、お家でできる簡単な筋トレやリズム体操などを紹介しています。



あなたの健康度は？

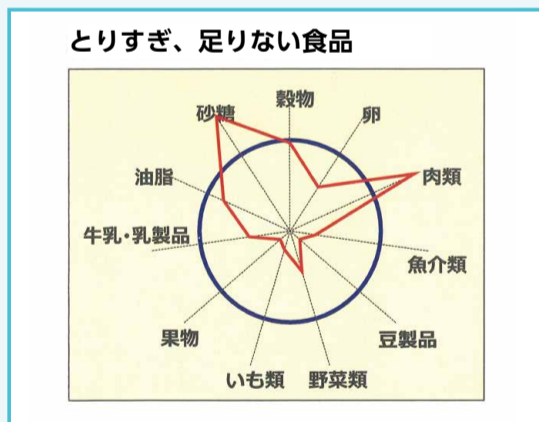
「健康度測定」でチェックしてみませんか？

「私の性格って?」「ストレス状況は?」
がわかる!



行動面からの特徴を示した結果帳票(健康度測定結果からの抜粋)

「何をどれだけ食べたらいいの?」
がわかる!



摂取食品をグラフ化した結果帳票(健康度測定結果からの抜粋)

「運動は足りている?」「体力レベルは?」
がわかる!



脚力の測定(脚伸展力)のようす

医学的検査や体力テスト・生活活動調査・食事・ストレス度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)

申込・問合せ：保健センター窓口または電話、ファクシミリ

☎ 6265-7463 (平日 午前8時30分～午後5時)

FAX 6265-7429

要予約



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



イメージキャラクター「ここぞくん」

☎ 6265-7532(相談専用)

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『げんき人』は、総合支所などの区の施設においてあります。次回発行は令和6年2月15日の予定です。