



今回の「げんき人」  
踏みだせ!  
豊かに歳を重ねる健康教室  
参加者 加藤さん

### 今の健康・体力を維持し続けたい

参加のきっかけは、自分の「今のからだ」の状態をチェックしたいと思ったからでした。今回の健康度測定の結果で、特に意識し始めたのは食生活です。塩分を控え、バランスよく食べることを心がけ、家族のためにも今の健康・体力を維持し続けたいと思います。

健診結果を放置しない!

## ライフステージに応じた

# 健康づくり

社会環境やライフステージの変化に伴い、様々な健康問題が生じてきます。保健センターでは、教室や測定等を通して、区民のみなさんの健康づくりをお手伝いしています。今回は、多くの方が直面する「体脂肪の増加」「血糖値の上昇」「更年期」について保健センタースタッフに聞きました。

※関連の教室は、裏面に紹介しています



### 体脂肪を減らす

#### ●管理栄養士に聞きました 体脂肪を減らす食事講座……………A

体重計などでも表示される体脂肪。その数字だけを見て、多い・少ないと判断せず、筋肉量や骨の重さなどがわかる体成分分析測定を活用しましょう。筋肉が少ないせいで、体脂肪が多くなっている人もいます。安易に食事を減らすと、せっかくの筋肉量をさらに減らしてしまうことにもつながりかねません。食事の量や栄養の摂り方など、毎日の食生活を見直すことで、体脂肪を減らす方法があることを講座ではお伝えします。



### 血糖値をコントロール

#### ●運動指導員に聞きました 健康度測定&血糖コントロール教室……………C

血糖コントロールに有効な運動のひとつには、継続的な筋力トレーニングがあります。筋肉量の増加は、糖の処理能力を改善させるからです。教室では、有酸素運動やスクワット(筋トレ)など負荷がかかる運動を習慣化できるよう、生活に取り入れやすい運動メニューを紹介します。世田谷区保健センターの公式YouTubeチャンネルも活用してください。

保健センターの公式YouTubeチャンネル→



### 更年期を乗り越える



#### ●保健師に聞きました 更年期を乗り越える女性のための健康教室……………B

更年期の症状は、重く感じる人、軽く感じる人、一人ひとり違います。ひとりで抱え込まず、気になる今の自分の状態を話してみませんか。また、血液検査のデータなどから、以前と今のからだの中に起きている変化を知ることできます。日ごろから、自律神経をバランスの良い状態に保てるように、からだを動かしたり、自分なりのストレスケアを探したり、更年期の対処方法を一緒に考えていきましょう。

### INTERVIEW

#### 保健センターの健康度測定歴25年! 週2回の運動と毎日の食事、自分で作る暮らしのリズム

世田谷地域在住 橋本さん

仕事を退いた68歳から25年間、毎年、保健センターで健康度測定を受けています。若い時は、体重が増えないように気にしていましたが、今は減らないように朝と晩、計測しています。認知症予防に毎日1万歩と外に出ていましたが、80歳から1日5000歩に。気候の悪い日は出かけません。週2回、保健センターで運動をして、食事は1日3回、自分で作ります。食材のバランスを考え、たんぱく質もしっかり摂ります。健康度測定の栄養の個別アドバイスでは100点と言われました。暮らしのリズムを自分で作れるのでとても快適です。今年93歳ですが、年齢に応じた健康づくりの秘訣は「続けること」です。



### 栄養・運動・休養のアドバイスであなたの健康にプラスワン!

#### 保健センターの健康度測定

各種検査に基づいて、あなたのライフスタイルやライフステージに応じた健康アドバイスをしています。医師、看護師、保健師、管理栄養士、運動指導員が、栄養・運動・休養の面からサポートします。

1日目(一次測定)

実施日 火・水曜 午前  
内容 ●尿・血液検査 ●胸部エックス線 ●眼底撮影 ●安静時心電図 ●呼吸機能 ●視力測定 ●身体計測(体成分測定) ●健康調査票の聞きとり(活動量・食事・メンタルチェックなど)

2日目(二次測定)

実施日 木曜 午前・午後 金曜 午前  
内容 ●負荷心電図 ●体力測定 ●診察・血圧測定 ●医師による結果説明 ●個別アドバイス(栄養・運動・休養)

対象 区内在住の18歳以上の方  
費用 5,000円  
(一次測定と二次測定を含む)

他機関で受診した一定条件の健診結果があれば、半額の2,500円で受けられる場合があります。

問い合わせ

健康度測定 TEL.03-6265-7463

● 栄養

体脂肪を減らす  
食事講座

食べすぎていないのに体脂肪が多いという人に、食べ方のコツや健康レシピの紹介、「体成分分析測定（無料）」も行います。



日時：令和6年11月13日（水）と20日（水）の全2回  
午後2時20分～3時50分  
定員：24人（抽選）  
対象：区内在住・在勤で18歳以上の方

● 総合教室

更年期を乗り越える  
女性のための健康教室

更年期を快適に過ごすための食事と運動と心の健康プログラムです。みなさんと一緒に、より良い対処方法を見つけていきましょう。



日時：令和6年11月18日～令和7年3月3日 毎週月曜日  
（12/30、令和7年1/6、1/13、2/24はお休み・全12回）  
午前9時30分～11時30分  
定員：24人（抽選）  
対象：区内在住・在勤の18歳以上で、保健センター健康度測定（5,000円）、特定健診または同程度の健康診断を1年以内に受診していること

● 総合教室

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のほか、糖尿病と骨粗鬆症や認知症との関係について理解を深めましょう。



日時：令和6年12月4日～令和7年3月19日  
毎週水曜日（1/1はお休み・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※減額対象外）を受診していただける方

初めての方  
優先!

保健センターの教室・講演会  
参加申込み  
共通事項

TEL. 03-6265-7473  
FAX. 03-6265-7429

募集中の教室・講演会一覧



会場：保健センター 健康増進エリア  
料金：いずれも1回400円（指導料）  
締め切り：令和6年10月4日（金）必着  
申込方法：左記の電話・FAX、またはホームページの【募集中の教室・講演会一覧】からお申し込みください。FAXの場合、講座名・住所・氏名くふりがな・性別・生年月日・連絡先（電話またはFAX）を明記してください。

※抽選の結果は、当選された方にのみ、締め切り後10日以内に発送します  
※Cについては、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

がん相談

（相談無料・世田谷区民対象）

対面相談 予約必要  
予約専用  
TEL. 03-6265-7536  
月～金曜日  
午前9時～午後5時

※いずれも祝日除く

一次相談

予約不要

看護師による情報提供・相談

月～金曜日 午前9時～午後5時  
場所：保健センター ところとからだの保健室ポルタ

対面相談

予約必要

看護師による専門相談（オンライン相談も可）

第2・4土曜日 午前9時～正午  
場所：保健センター ところとからだの保健室ポルタ

電話相談

予約不要

相談専用 TEL. 03-6265-7562

看護師相談 第1・3木曜日 午前9時～午後1時  
ピア相談 第2・4木曜日 午前9時～午後1時

補整下着の展示を  
はじめました。  
ウィッグ見本展示もあり、  
試着できます。

予約必要

社会保険労務士と看護師による就労相談

10月26日 土曜日 午前9時～正午  
場所：世田谷産業プラザ2階「三茶おしごとカフェ」  
太子堂2-16-7

予約必要

出張就労相談 in 烏山区民センター前広場

（社会保険労務士と看護師が相談にのります）  
11月1日 金曜日 午前11時～午後3時  
場所：烏山区民センター前広場  
※予約優先ですが、当日空きがあれば相談できます  
※烏山年金・労働相談会と同時開催です

世田谷区民のみなさんが利用できる  
こころの電話相談は、

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。

相談専用 TEL. 03-6265-7532

不安なとき、つらいとき、困ったとき……

夜間・休日等こころの電話相談

月曜日・火曜日・水曜日・木曜日  
ピア相談 午後5時～7時  
専門相談 午後7時～10時

土曜日および祝日にあたる月曜日・火曜日・水曜日・木曜日  
ピア相談 午後2時～4時  
専門相談 午後4時～8時

※受付は、終了時刻の30分前までです

※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できます



イメージキャラクター「ココでんくん」

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います。



公益財団法人 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

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

〒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階・3階

TEL.03-6265-7441 FAX03-6265-7409  
<https://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/>

[電車] 小田急線 梅ヶ丘駅北口 徒歩5分  
小田急線 豪徳寺駅/東急世田谷線 山下駅 徒歩8分  
京王井の頭線 東松原駅 徒歩14分  
[バス] 小田急バス 松原 徒歩1分  
東急バス 梅ヶ丘駅 徒歩5分

