



今回の「げんき人」
「三宿ジョグ」

保健センターの「初心者向けゆるジョグ&ストレッチ」から始まった活動で、毎週月曜の午前10時にコーシャハイム三宿テラスに集合して、11時30分まで、少人数で7km/h程度でゆっくり走っています。参加者募集中! 問い合わせ: misyukujog@gmail.com

今日から始める がん 予防

がんは早期発見・早期治療することで完治することも可能です。日々の生活習慣の改善で予防できるがんもたくさんあります。がんを防ぐための新12か条、さっそく今日から始めませんか。

記事監修 世田谷区保健センター所長/医師 大西司

自分のからだと向き合っていますか

毎日の食事では、塩分の多い食べ物を控え、野菜や果物などをバランスよく摂取していますか。また、喫煙や過度な飲酒は、がんになるリスクが高くなります。適切な体重維持のための運動や栄養面の見直し、休養が取れているかなど、自分のからだや生活習慣と向き合うことから始めましょう。

定期的ながん検診を受けましょう

がんは自覚症状がなくても、進行している場合があります。定期的に検診を受けましょう。

世田谷区保健センターで実施しているがん検診

- <男女>胃がん検診 (内視鏡/エックス線)
- <男女>大腸がん検診
- <女性>乳がん検診

世田谷区がん検診受付センター

申込み: TEL. 03-6265-7573 FAX. 03-6265-7559



要精密検査を放置しないで

がん検診で精密検査が必要と判定された場合、がんが潜んでいる可能性があります。「症状がない」「健康だから」という理由で、そのままにしないことが大切です。検診結果は、放置せず早めに医療機関を受診しましょう。

がんと診断されたら……

保健センターの「がん相談」も利用ください

がんと診断された際、不安な気持ちや病気のことを相談できる「がん相談」や、情報コーナー「こころとからだの保健室ポルタ」(2階)があります。 ※裏面参照

がんを防ぐための新12か条

1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙を避ける
3. お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食生活を
5. 塩辛い食品は控えめに
6. 野菜や果物は不足にならないように
7. 適度に運動
8. 適切な体重維持
9. ウイルスや細菌の感染予防と治療
10. 定期的ながん検診を
11. 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
12. 正しいがん情報でがんを知ることから

出典: 日本対がん協会

令和7年度から協会けんぽ「生活習慣病予防健診」が受診できます

保健センターは、協会けんぽ(全国健康保険協会管掌健康保険)の「生活習慣病予防健診(健康診断)」の実施機関に指定されました。また、引き続き従来の「一般健康診断(労働安全衛生法に基づく健康診断)」も実施します。被保険者以外、対象年齢以外の方はこちらをご利用ください。

- 安全安心な健康診断を実施
- ニーズに合わせた検査項目を選択可能

申込み・問合せ: 世田谷区保健センター 管理課事業係
TEL. 03-6265-7463 FAX. 03-6265-7419



A ● 運動教室
**節々を丈夫にする
 筋力づくり体操教室**

筋力低下を自覚する前に、週に一度の軽い体操から始めてみませんか? 自宅でする脚やお尻の筋トレ・ストレッチを中心にを行います。

日時: 令和7年6月5日～8月28日
 ※7/3を除く毎週木曜日(全12回)
 午後1時30分～3時

定員: 40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(5000円)、特定健診または同程度健康診断を1年以内に受診している方

B ● 夜間壮年期講座
**ウエスト減
 2cm目指そう講座**

メリハリボディを目指しましょう。食事、運動、ストレスや睡眠についても、この機会に見直すチャンスです。

日時: 令和7年6月5日～7月24日
 毎週木曜日(全8回)
 午後6時50分～8時

定員: 40人(抽選)

対象: 区内在住・在勤の18歳以上59歳以下の方

C ● 総合教室
**健診&まるっと
 生活習慣病改善教室**

自分の体を総チェック! 自分に合った生活習慣を身につけるために、専門スタッフがバックアップします。

日時: 令和7年7月1日～9月16日
 毎週火曜日(全12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歳以上で、教室開始前に保健センターの健康度測定(5000円)を受診できる方

※当選通知に「健康度測定」の日時を指定して案内します。都合が悪い場合は変更の連絡をお願いします

D ● 土曜障害者講座
**知的障害者のダンスで
 肥満解消講座**

運動不足解消! 音楽に合わせてダンスをして楽しく汗を流しましょう。マシンを使って筋トレ、やせるための食事のワンポイントがあります。

日時: 令和7年5月24日、6月14日、28日
 第2・4土曜日(全3回)
 午前10時30分～正午

定員: 12人(抽選)

対象: 区内在住・在勤の18歳以上で障害者手帳をお持ちの方

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(松原6-37-10、保健医療福祉総合プラザ内)
 料金: 1回400円(指導料)

締め切り: A・B・Cは令和7年4月17日(木)、Dは4月30日(水)

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<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、当選された方のみ締め切り後10日以内に通知を送ります。Dのみ落選の場合ははがきで通知します

情報がいっぱい

保健センターの**がん情報コーナー**を紹介します!

がんになっても自分らしく過ごすには、さまざまな情報の中から自分に合った情報を見つけることが大切です。がん情報コーナーには、書店や図書館では見つけにくい情報もあります。患者ご本人や家族等、どなたでも予約なしで無料で利用できます。気軽にご活用ください。

利用時間: 月曜～金曜 午前9時～午後5時(年末年始・祝日を除く)

場所: 保健センター2階 ところとからだの保健室ポルタ

ウイッグや補整下着などの
 見本展示があります
 (ウイッグは試着ができます)

インターネット端末で
 調べものができます

各種「がんの冊子」などを
 差し上げています

子ども向けの絵本もあります

がんに関する書籍、生活の
 工夫に関する情報もあります

世田谷区 **こころのピア電話相談**

世田谷区民であれば、どなたでも利用できます。

ピア電話相談員(精神疾患等を経験し、相談員研修を受けた当事者)が対応します。



イメージキャラクター「ココでんくん」

■月曜日・火曜日・水曜日・木曜日

午後5時～7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

午後2時～4時 ※受付は、終了時刻の30分前までです

相談専用 TEL. 03-6265-7532

専門相談は電話番号が変わりました。

詳しくは

世田谷区のホームページ **区HP Q 3284**
 をご覧ください

保健センターでは、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。



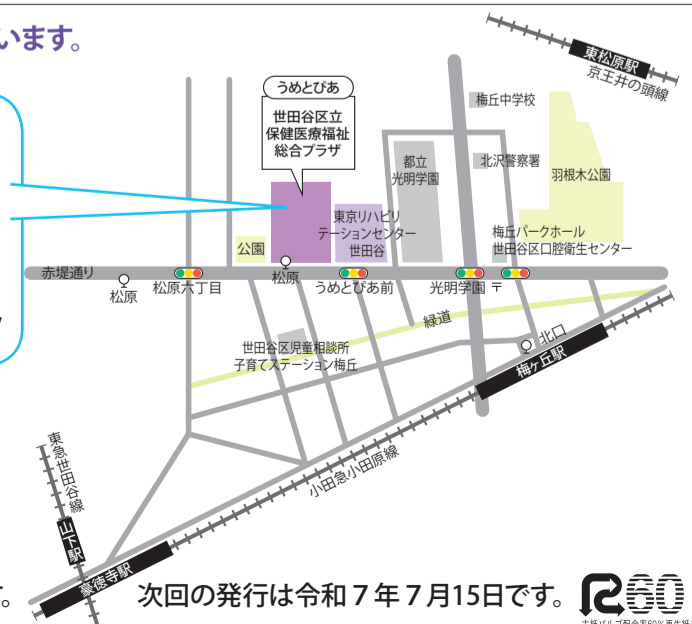
公益財団法人 世田谷区保健センターは
 世田谷区立保健センターを運営しています

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



次回の発行は令和7年7月15日です。

