



今回の「げんき人」
「有頂天倶楽部」



芦花公園の近くの烏山南住宅集会所で体操をしている「有頂天倶楽部」は、50代から90代までと年齢層も幅広く、運動指導員や講師と一緒に、ストレッチや筋力トレーニングをしています。活動日は、毎週木曜の午後2時～/4時30分～。問い合わせ 03-6265-7513

健康診断

年に一度は受けていますか?

年に1回受診できます

協会けんぽ「生活習慣病予防健診」が受けられます

保健センターでは、令和7年4月より全国健康保険協会東京支部(通称:協会けんぽ)の「生活習慣病予防健診」の実施機関となりました。生活習慣病の予防を目的として、35歳以上74歳までの協会けんぽに加入する被保険者本人の方は、年に1回受診することができます。個人でもまた、本人の同意があれば企業の健康診断としても利用できます。

問い合わせ TEL.03-6265-7463



designed by Freepik

●健康診断後に保健センターがあなたをサポート!

あなたの悩み、
専門のスタッフに相談

個別相談
(健康づくり相談)



心身両面からの
健康づくりを支援

総合的な
健康教室



問い合わせ TEL.03-6265-7473

世田谷区の「健康せたがやプラン(第三次)」の調査によれば、令和2年度に20歳以上の世田谷区民で健康診断を定期的に受けている人の割合は67.8%を数えます。国は、自分の体の状態を知ることが健康維持の第一歩として定期的な健診受診を推奨し、保健センターでも個人や企業の「健康診断」、区民を対象とした栄養・運動・休養の総合指導としての「健康度測定」のほか、健診受診後のサポートとして、健康に関する「個別相談」や「健康教室」などを実施しています。

年に一度は健康診断、それはなぜ? 健診結果の活用、 5つのポイント

ポイント1 からだの変化を確認しましょう

年に一度程度、健康診断を受診することで、各検査項目の数値が過去からどのように推移しているか、からだの変化が確認できます。

ポイント2 病気のチェックができます

検査項目の結果を複合的に見ると、肥満・高血圧・脂質異常・高血糖などの生活習慣病リスクがチェックでき、早期発見につながります。

ポイント3 生活習慣を見直すきっかけになります

検査数値の原因を探することで、生活習慣などを自分なりに振り返ることができます。気づいた点は改善し、良かった場合は継続しましょう。

ポイント4 専門家に相談することにつながります

生活習慣の改善結果を見る目安として、医師や保健師など、専門家に相談するきっかけにしましょう。

ポイント5 早期発見・早期治療につなげましょう

要精密検査や要治療と診断されたら、なるべく早く医療機関を受診し、早期発見・早期治療につなげましょう。

(参考資料: 全国健康保険協会ウェブサイト)

世田谷区保健センターの健康診断・健康チェックについて、
詳細はこちらをご覧ください。



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

初めての方優先!

保健センターの教室・講演会



A

●運動

80歳のやさしい体操教室 秋コース①②

元気に楽しく過ごすために、体操をはじめてみませんか? 日常で行える簡単なストレッチ体操やコツコツ行う筋トレを行います。



日時: 令和7年8月25日～12月8日 毎週月曜日(全12回)

除外日: 9/15、10/13、11/3、11/24

①午前9時10分～10時10分 ②午前10時40分～11時40分

定員: 各35人(抽選)

対象: 区内在住・在勤で18歳以上の方で保健センター健康度測定(5000円)が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

B

●栄養

カルシウムアップの 食事講座(試食あり)

骨粗しょう症予防・改善のために、今できることから食習慣を変えてみませんか。カルシウムアップレシピの紹介や試食もあります。



日時: 令和7年9月3日 水曜日(全1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

C

●運動

元気に動こう! 歩こう! 運動教室

室内と屋外の両方でしっかり体を動かし、楽しく歩く、健康の維持・向上を目的とした運動教室です。体を動かす習慣をつけて、元気の毎日を目指しましょう!



日時: 令和7年9月5日～11月21日 金曜日(全12回)

午前10時00分～11時30分

定員: 40人(抽選)

対象: 区内在住・在勤で18歳以上の方で保健センター健康度測定(5000円)が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

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: いずれも1回400円(指導料)

締め切り: 令和7年7月17日(木) 必着

申込方法: 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。

※A①②とCは、いずれか1講座を選択してお申込みください

※抽選の結果は、当選された方のみ締め切り後10日以内に通知を発送します

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

ウィッグの
見本展示もあり、
試着できます

がん治療について、だれにも相談できずに
悩んでいることを専門家とお話しませんか?

予約必要

出張相談in尾山台図書館
(看護師による専門相談)

日時

7月26日(土)午前9時～正午

場所

尾山台地区会館 第1会議室
(等々力2-17-14)

予約必要

社会保険労務士と
看護師による就労相談

日時

8月23日(土)午前9時～正午

場所

世田谷区立保健センター 2階
(松原6-37-10)

予約専用 TEL. 03-6265-7536(月～金曜の午前9時～午後5時)

1年に一度、あなたの健康度をチェック

健康度 測定

健康度測定は、充実した検査内容の一次測定(右参照)をもとに、二次測定で、生活スタイルに合った運動、栄養バランス、ストレスと付き合う休養について、それぞれ専門家による個別アドバイスが受けられます。

1日目
(一次測定)

実施日 火・水曜の午前

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 木曜の午前・午後と金曜の午前

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 5000円

(一次測定と二次測定を含む)

他機関で受診(受診から6カ月以内)した一定条件の健診結果があれば、半額の2500円で受けられる場合があります。

「健康度測定」の問い合わせ・予約

TEL.03-6265-7463

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

