



今回の「げんき人」
「東玉川長寿会」
70代・80代を中心に、みんな元気に体操を続けています。毎月第2・4月曜の午前10時～11時30分に、東玉川地区会館(東玉川1-19-15)で活動しています。
問い合わせ 03-6265-7513

保健センターの専門職を味方に!

専門 相談

必要な支援につなげる

保健センターでは、医療・福祉に関する資格を有した専門職による相談事業を行っています。乳幼児の発達・発育に関することや、障害のある方やその家族から日常生活の困りごとについてなどの相談を受け、課題の解決に向けた助言や適切な支援機関・福祉サービスへ案内をしています。専門相談は無料です。世田谷区民が対象です。

ある日突然、高次脳機能障害に!?

高次脳機能障害の相談

病気や事故などで脳が損傷した後に、高次脳機能障害と診断されることがあります。また、本人が障害に気づいていないこともあり、周りが困っている場合も少なくありません。このような時、本人だけでなく家族が医療や福祉サービス、就労について相談ができます。



高次脳機能障害相談支援担当
受付時間 午前9時～午後5時
TEL.03-6265-7548
(区市町村高次脳機能障害者支援促進事業 受託機関)

11月1日(土) 開催
参加費無料 申込制

家族向け交流会 うめの実ファミリア

高次脳機能障害について学んだり
家族同士でお話しませんか?

第1部 セミナー 午後3時～3時30分
「高次脳機能障害の方が使える制度やサービスについて」
第2部 交流会 午後3時30分～4時30分
会場：総合プラザ1階 研修室A

お子さんの発達についての相談

乳幼児育成相談

「ことばがなかなか出ない」「呼んでも振り返らない」「視線が合いにくい」「物や場所に強いこだわりがある」「落ち着きがなく走り回る」など、お子さんの発達についての相談ができます。対象は区内在住の就学前のお子さんです。まずはお電話ください。必要に応じて、初回面接の予約をします。

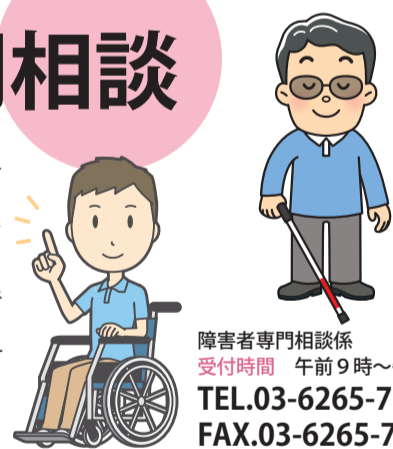


乳幼児育成相談係
受付時間 午前9時～午後4時30分
TEL.03-6265-7547

障害のある方や高齢者の相談

障害者専門相談

住宅改修や福祉用具、補装具に関する相談や、聞こえ、見えない・見えにくい、そのほか身体や障害に起因する日常生活の困りごとについての相談ができます。社会参加に向けて一緒に考える活動相談も行っています。



障害者専門相談係
受付時間 午前9時～午後5時
TEL.03-6265-7546
FAX.03-6265-7549

令和7年10月18日(土)開催

うめとぴあフェスタ

参加しよう! 保健センターを知る・わかる

日時：令和7年10月18日(土)午前10時～午後4時
会場：うめとぴあ 総合プラザ2階、3階

- 健康チェック体験 (認知機能や骨密度の測定)
- 自分のからだを知る! (体成分分析測定、食事バランスチェック)
- 便利な福祉用具を体験しよう (電動車いす試乗ツアー、福祉自助具体験)

ほかにも、イベント盛りだくさん。

予約不要
直接会場へ!

子供も大人も家族も みんなで楽しめる健康クイズウォークラリー

受付時間：10月18日(土)午前9時～10時
スタート地点：玉川総合支所コミュニティひろば(東急大井町線等々力駅から徒歩1分)
ゴール：うめとぴあ 総合プラザ1階 保健センター案内
参加費：無料(小雨決行)
参加方法：受付時間内にスタート地点で受付し、順次スタート。マップを持って、6.4kmのウォーキング。6カ所のクイズポイントを通過して、ゴールを目指します。先着100人に参加賞あり!!
問い合わせ：健康指導係 TEL.03-6265-7513

幅広い相談事業を
さらに紹介!



- 区内各所で社労士と看護師による就労相談も
- がん相談**
- 不安なとき、つらいとき、困ったときに
- こころのピア電話相談**
- 健康診断受診後のフォローアップに!
- 個別相談(健康づくり相談)**

裏面に続く→

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 ※祝日除く
午前9時～午後5時

看護師による情報提供・相談 ウィッグなどの見本展示もあり、試着できます
一次相談 予約不要
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

看護師による専門相談 (オンライン相談も可)
対面相談 予約必要
第2・4土曜日 午前9時～正午※年内は12月27日(土)まで
場所：保健センター ところとからだの保健室ポルタ

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

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?

社会保険労務士と看護師による就労相談

日時	10月25日(土) 午前9時～正午	令和8年1月24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)	世田谷区産業プラザ 3階 (太子堂 2-16-7)

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

10月
ピンクリボン月間
ピンクリボンは、乳がんの「早期発見・早期治療」の大切さを世界の女性たちに伝える運動です。




不安なとき、つらいとき、困ったとき…

世田谷区こころのピア電話相談
(相談無料・世田谷区民対象)
相談専用
TEL. 03-6265-7532

相談日時	
月曜日・火曜日・水曜日・木曜日	午後5時～6時30分
祝日にあたる月曜日・火曜日・水曜日・木曜日	午後2時～3時30分
土曜日	

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。
※年内は12月27日(土)まで



イメージキャラクター「ここてんくん」

10月10日
世界メンタルヘルスデー
世界精神保健連盟が、1992年より、メンタルヘルス問題に関する世間の意識を高め、偏見をなくし、正しい知識を普及することを目的と国際記念日として定めました。

健康診断受診後のフォローアップに
個別相談で健康づくり
予約専用
TEL. 03-6265-7473

健康診断受診後のフォローアップに、取り組む目標を一緒に確認しませんか? 3つのコース(運動、栄養、休養)から選んで相談できます。


【運動相談コース・栄養相談コース】…木曜 午前・午後/金曜 午前
【休養相談コース】……………第1・3火曜 午前/第2・4木曜 午後

料金 1回400円(運動相談コースの体成分分析測定は料金に含む)
対象 1年以内に健康診断または健康度測定を受診した18歳以上の区内在住・在勤の方

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 冬コース①②


快適に冬を過ごすために、体操をはじめめるチャンスです。日常で簡単に行えるストレッチ体操や筋トレで動きやすい身体を! 専門職によるお口の体操や食事のワンポイント講座も行います。



日時：令和7年12月15日～令和8年3月30日 毎週月曜日(全12回)
(12/29、1/5、1/12、2/23を除く)
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)か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

C ●運動
骨密度測定 & 骨コツ筋トレ体操教室


運動初心者向けに、骨を丈夫にする体操を中心にを行います。骨密度測定を実施し、骨密度を高める運動や、食事のワンポイント講座なども行います。



日時：令和7年12月1日～令和8年3月9日 毎週月曜日(全12回)
(12/29、1/12、2/23を除く) 午後1時30分～3時
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)か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11月28日 金曜日(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

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

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10月17日(金)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、教室名・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教室を選択してお申込みください
※抽選の結果は、当選された方にのみ締め切り後10日以内に通知を発送します

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

募集中の教室・講演会一覧



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。
【保健センターの年末年始】年内は12月26日(金)まで(一部相談事業を除く)、年始は1月5日(月)から利用できます。



**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

