



今回の「げんき人」
「健美」

東玉川町会会館(東玉川神社境内)で、第2・4月曜日の午前10時～11時30分に活動。名前の通りに健やかに美しく、60代を中心としたメンバー8人ほどで体操やメンバー企画の活動を行っています。
問い合わせ 03-6265-7513

血圧管理

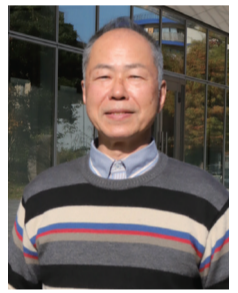
今年の
げんき
目標は

大切なのは、今の血圧を知ること

冬は、からだの自然な反応として交感神経が活性化し、血管が収縮するため、血圧が高くなりがちです。暖かい部屋から急に寒い場所へ移動する場合、温度の急激な変化によるヒートショックも血圧が上がる原因となります。家にこもることで運動不足にもなりがちです。栄養面では、温かい汁物などを多く摂ることで、塩分の摂取量も増える傾向にあります。

血圧管理で大切なことは、今の血圧を知ることです。毎日の生活習慣に計測を取り入れるのは理想的ですが、まずは血圧計があるところで測ってみましょう。今の血圧を知り、運動習慣や食生活、体重などの生活習慣を見直しましょう。仲間と共に運動をしたり、専門家と共に食生活を見直したり、今年は、げんきづくりの小さな一歩を踏み出してみませんか？

世田谷区保健センター所長
医師 大西 司



..... 保健センターがあなたのげんきをサポートします!

測定や検査などで
健康づくりを支援
TEL.03-6265-7463



生活習慣の改善を支援 健康度測定

医学的な検査や体力テスト、生活活動調査、食事、メンタルチェックなどを2日間に分けて実施します。結果をもとに生活習慣の改善を支援する指導を行うための健診です。

対象：区内在住の18歳以上の方
費用：5,000円

講座や教室に参加
してみませんか?
TEL.03-6265-7473



心身両面からの健康づくりを支援 運動教室や食生活講座

生活習慣改善の総合的な健康教室や低体力者向け教室、食生活講座、ストレスコントロール講座など、さまざまなニーズに応える教室や講座を開催しています。ホームページで最新情報が見られます。

対象：区内在住・在勤の18歳以上の方
費用：1回400円

※健康度測定を必須とする教室は区内在住の方のみ

未病・予防のために
脳の健康状態を知る
TEL.03-6265-7463



発症や進行を防止するために 脳ドック

頭部MRI(脳の断層画像)と頭部MRA(脳の血管を立体的に撮影)の検査と問診、専門医による診察と結果説明があります。基本コース(火曜・土曜の2日間)と簡易コース(土曜のみ)があります。

次の項目に
チェックがいたら
検討を

- 家族で脳卒中になられた方がいる
- 脂質異常症である
- 高血圧である
- 糖尿病である
- 肥満ぎみである
- お酒を多く嗜む
- 喫煙している
- もの忘れが気になる

費用：基本コース 50,000円
簡易コース 38,000円



運動教室参加前に血圧測定をする様子

イベント 1

福祉用具
展示相談会



多様な福祉用具が並びます

1月31日(土)開催
見て、触れて、操作して!

障害児者用の福祉用具を集めました。入浴用具や姿勢保持装置、コミュニケーション用具、福祉車両等を展示します。実際に見て、触れて、操作してみましょう。理学療法士や作業療法士が相談対応します。

開催日時：令和8年1月31日(土) 午前10時～午後4時
会場：世田谷区立保健医療福祉総合プラザ1階エリア
問い合わせ：障害者専門相談係 TEL.03-6265-7546

イベント 2

春の音コンサート
2026
～高次脳機能障害のハードルを越えて～



春の音色が会場に響きわたります

2月22日(日)開催
歌や楽器演奏、橋本圭司先生のミニ講座も

高次脳機能障害は脳卒中や頭部外傷などにより脳が損傷を受け、言語や記憶力・注意力・感情のコントロールなどに生じた、目に見えない障害です。日常生活にさまざまな困難が起き、人生半ばで生き方の変更を余儀なくされた方々が主役となって、歌や楽器演奏を行う「春の音コンサート」。今回で18回目を迎えます。好評の橋本圭司先生のミニ講座もあります。参加費無料

開催日時：令和8年2月22日(日)午後1時～午後3時30分(開場=12時30分)
会場：世田谷区立保健医療福祉総合プラザ1階 うめとびあホール
問い合わせ：高次脳機能障害相談支援担当 TEL.03-6265-7548

予約必要

講演会
開催の
お知らせ

問い合わせ・参加申し込み

TEL. 03-6265-7414
FAX. 03-6265-7589



申し込みは
保健センターホームページから

1月30日開催 あなたの眠り、見直してみませんか?

「睡眠とこころの健康」オンライン開催(ZOOMウェビナー)

講師：不破 真衣 先生(国立精神・神経医療研究センター 病院医師)

日時：令和8年1月30日(金)午前10時～正午

対象：世田谷区在住・在勤・在学の方(定員100人)

申込み締め切り：1月26日(月)

2月25日開催 大切な人のこころの声に耳を澄ませてみませんか?

「みんなで支えるこころの講座」2講座 同時開催

【第一部】「ゲートキーパー講座」

講師：保健センター 保健師

【第二部】「こころのサポーター養成研修」

講師：岩山 孝幸 先生(昭和女子大学 専任講師 公認心理師)

開催日時：令和8年2月25日(水)午後1時30分～午後4時30分(開場=午後1時)

会場：玉川せせらぎホール 第4・第5集会室

対象：世田谷区在住・在勤・在学の方(定員90人)

申込み締め切り：2月1日(日) ※ただし、定員になり次第、受付終了します

参加と体験で保健センター再発見!

2025
うめとびあフェスタ
開催報告



体成分分析測定を行う参加者

10月18日に開催した2025うめとびあフェスタでは、体験型をテーマに各種測定のほか地域貢献活動推進表彰を行いました。玉川総合支所からゴールのうめとびあまで、6.4kmのウォーキングを行う「健康クイズウォークラリー」に36人が参加。会場の2階・3階では、体成分分析測定や食事バランスチェック、電動車いす試乗ツアー、CT検査装置の見学や乳がん医療用模型で触診体験などを行いました。また、脳の健康度を測定できる「ブレインパフォーマンスのセルフチェック」の体験には、92人が参加しました。保健センターを知って、これから活用してもらおうきっかけとなったイベントでした。



92人が体験した脳の健康チェック



地域貢献活動推進表彰の様子

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

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 こころとからだの保健室ポルタ

ウィッグなどの
見本展示もあり、
試着できます

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※年内は12月27日(土)まで

場所：保健センター こ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

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

社会保険労務士と看護師による就労相談

日時 令和8年1月24日(土) 午前9時～正午

場所 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～金曜の午前9時～午後5時)

予約不要

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

不安なとき、つらいとき、困ったとき…

相談日時	
月曜日・火曜日・水曜日・木曜日	午後5時～午後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～午後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。



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

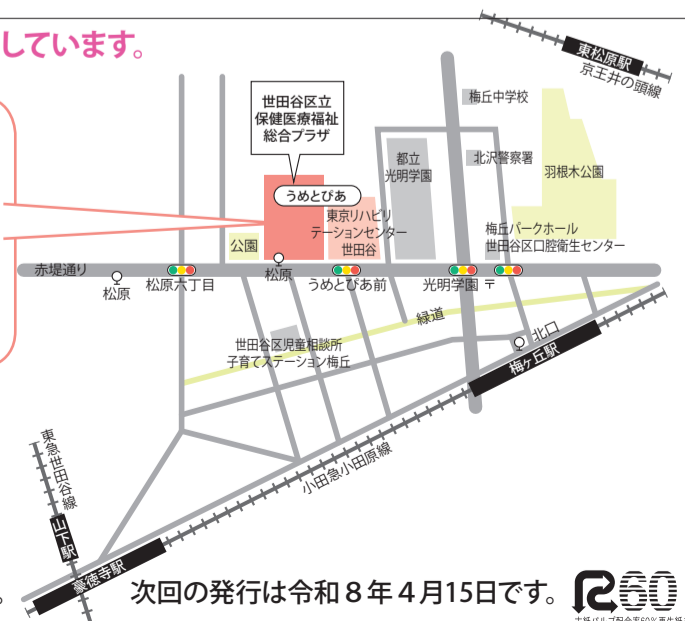
〒156-0043 世田谷区松原 6-37-10

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8年4月15日です。

