世田谷区立
保健センター情報紙
GENKIJIN

げんき人

Vol. 117
令和6年
(2024年)
2月15日発行

https://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/

公益財団法人世田谷区保健センター
世田谷区松原6-37-10 総合プラザ2・3階
TEL 03-6265-7441　FAX 03-6265-7409

健幸歳を重ねるために

はじめよう！フレイル予防

フレイルとは「加齢によって引き起こされる心身の衰え、社会とのつながりが減少した状態」を言います。

その予防には３つの要素を生活習慣に組み入れていくことが大切です。



回答欄の右側にチェックが3～4個ならフレイル予備群。5個以上ならフレイルの可能性が高い

あなたの「フレイル度」を測る「イレブン・チェック」			回答欄
栄養 食・口腔	Q 1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい / いいえ
	Q 2	野菜料理と主菜(肉か魚)を両方とも、毎日2回以上は食べていますか	はい / いいえ
	Q 3	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を、普通にかみ切れますか	はい / いいえ
	Q 4	お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ / はい
運動	Q 5	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい / いいえ
	Q 6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい / いいえ
	Q 7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思いますか	はい / いいえ
社会参加	Q 8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ / はい
	Q 9	1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしていますか	はい / いいえ
	Q10	自分が活気にあふれていると思いますか	はい / いいえ
	Q11	何よりもまず、もの忘れが気になりますか	いいえ / はい

出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島研究室のサイト「フレイルを知ろう」

食生活から見直したい！

いろいろな食品を食べましょう!



※10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会(公益社団法人日本整形外科学会)が考案した合言葉

クックパッドでは、手軽に作れる健康レシピを紹介しています。 ⇨

運動を習慣化したい！

日常生活だけでは、脚力が低下してしまいます。

フレイル予防に筋トレが必要不可欠です！



スクワット

※10～15回位が目安です。痛みがある場合はひかえて下さい。

スクワットの他、保健センターYouTubeでは、お家でできる簡単な筋トレやリズム体操などを紹介しています。 ⇨

社会とのつながりを見直したい！

ご自身に合わせた「社会参加」の方法を見つけましょう！

週1回以上は
友人・知人と交流を！

月1回以上は、
何らかの活動に
参加を！

1日1回以上は
外出を！



さあ 踏み出せ！豊かに歳を重ねる健幸教室へ

フレイル予防の3つの要素について運動指導員・管理栄養士・看護師が総合的にサポートします。

教室のお申し込みは裏面をご覧ください。

実際に教室にご参加いただいた方の声をご紹介♪

退職後、生活を変えたいと思っていました。その時に募集を見て面白い取り組みと思い参加しました。筋トレや食事、睡眠のことなどを学べました。

その後は運動コースや地域体操グループに参加するなど、すっかり生活が変わりました。



教室参加者
三島さん

日頃の運動不足解消を目指して申し込みました。教室に参加して、食事の大切さを学べたり、体が動かしやすくなったことがうれしかったです。

教室後も運動コースやマシントレーニングを続けています。



教室参加者
太田さん

コロナで外出や人と話すことが少なくなっていたとき、募集を見て参加しました。健康管理や栄養の話など知的な刺激になりました。その後、ついていけるか不安もありましたが運動コースに参加しました。

今はマシントレーニングにも参加して体の使い方もわかり、自信につながっています。



教室参加者
秋山さん

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おります。

保健センターで 楽しく健康づくりしませんか？

※新型コロナウイルスの感染状況により、開催を延期・中止する場合があります。

A 健康度測定＆まるっと応援！脱メタボ教室

自分のからだ総点検！気になる血圧・コレステロール・血糖値について学びながら生活習慣を見直し、健康習慣を身につけましょう。



日時：4月15日～8月19日　毎週月曜日
(4月29日、5月6日、7月15日、8月12日を除く全15回)
午前9時30分～11時30分

B 踏み出せ！豊かに歳を重ねる健幸（けんこう）教室

運動プログラムを中心に、食事やこころの健康づくりについての講話もあります。
健やかに幸せに歳を重ねる秘訣をお伝えします♪



日時：4月17日～7月24日　毎週水曜日(全15回)
午後1時50分～3時50分

AB 共通
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)を受診していただける方
定員：24人(抽選)
備考：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、ご連絡ください。

C 体力アップのためのサーキット運動教室

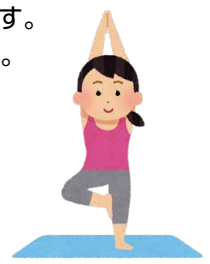
サーキット運動とは複数の筋力トレーニングと有酸素運動の組み合わせです。体力アップを目指し、一緒に運動しましょう！



日時：4月2日～6月18日　毎週火曜日(全12回)
午後1時30分～3時
対象：区内在住・在勤で18歳以上の方
保健センター健康度測定(5,000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こと。
定員：40人(抽選)

D ヨーガで腰痛予防＆筋力アップ講座

ヨーガの動きで身体を緩め、筋力トレーニングを行います。
運動未経験者でも安心して行える、無理のない運動です。



日時：4月13日～6月22日
第2・4週の土曜日(全6回)
午前9時～10時30分
対象：区内在住・在勤で18歳以上59歳以下の方
定員：40人(抽選)

CDは、いずれか1講座を選択してお申込みください。

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 2階)
参加費：1回400円(指導料)

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いたします。※保健センターを初めて利用される方優先

申　込：2月19日(必着)までに、電話、ファクシミリ(講座名・住所・氏名(ふりがな)・性別・生年月日・電話またはFAX番号を明記)またはホームページの「募集中の教室・講演会」からお申込みください。

☎ 03-6265-7473　FAX 03-6265-7429
ホームページ https://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/

脳の健康チェック

要予約

詳しくはホームページをご覧ください。⇩

MRI検査で詳しく調べ、脳梗塞など脳の疾患の早期発見に役立てます。



お申し込み・お問合せ　**事業係へ**

☎ 03-6265-7463
FAX 03-6265-7429

Aコース　2日間で危険因子を調べます。　料金／50,000円(税込)
2日目検査終了後、医師による結果説明があります。
※50歳以上の方にはVSRAD(早期アルツハイマー型認知症診断支援システム)を用いた画像解析も行います。

Bコース　1日で終了します。　料金／38,000円(税込)
検査終了後、医師による結果説明があります。

がん相談

相談無料　世田谷区民対象

詳しくはホームページをご覧ください。⇩

がん治療について相談したい、副作用で悩んでいる、不安で誰にも話せないなど。
看護師とお話ししませんか？

一次相談 予約不要	看護師による情報提供・相談 (ウイッグ見本展示あり)		月～金曜日・ 午前9時～午後5時 (場所★)
対面相談 予約制	看護師による専門相談 (オンライン相談も可) **予約専用 ☎03-6265-7536** (平日午前9時～午後5時)		第2・4土曜日・ 午前9時～正午 (場所★)
電話相談	**相談専用 ☎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

※実施場所(★)保健センター2階こころとからだの保健室ポルタ
いずれも祝日を除く

夜間・休日等こころの電話相談

世田谷区民であれば、どなたでもご利用できます。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。
受付は、いずれも終了時刻の30分前までです。

相談専用
☎03-6265-7532



イメージキャラクター「ここでんくん」

月・火・水・木曜日	ピア相談	午後5時 ～ 7 時
	専門相談	午後7時 ～10時
土曜日及び祝日にあたる月・火・水・木曜日	ピア相談	午後2時 ～ 4 時
	専門相談	午後4時 ～ 8 時

※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をお受けしています。

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
https://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/　世田谷区保健センター　検索



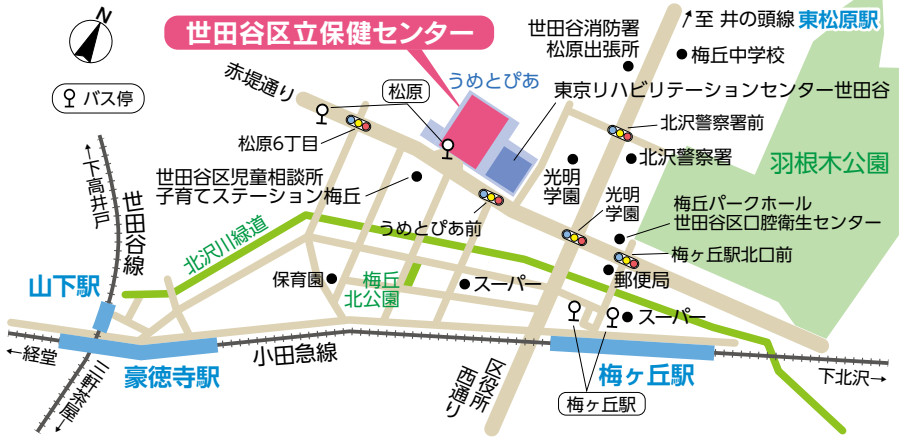
(公財)世田谷区保健センターは世田谷区立保健センターを運営しています。

☎ 03-6265-7441(代)
FAX 03-6265-7409
〒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・3 階

交 通 の ご 案 内

◎電車　小田急線「梅ヶ丘」駅北口より徒歩5分
世田谷線「山下」駅・小田急線「豪徳寺」駅より徒歩8分
井の頭線「東松原」駅より徒歩14分

◎バス　小田急バス　渋54　渋谷～経堂「松原」下車徒歩1分
東急バス　等13　等々力操車所～梅ヶ丘駅「梅ヶ丘駅」下車徒歩5分



保健センター情報紙『げんき人』は、総合支所などの区の施設においてあります。次回発行は令和6年4月15日の予定です。