げんき人

Vol. 127

令和８年（2026 年）７月 15 日発行

世田谷区立保健センター情報紙
GENKIJIN



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



月２回、平日の午後にフレール西経堂の第１集会所で活動しています。50 ～ 60 歳代が中心の10人ほどの設立２年目のグループで、ストレッチ、筋トレ、リズムエクササイズなど元気に体操しています！
問い合わせ　健康増進係 TEL.03-6265-7513

区民のみなさんの健康の保持増進と障害のある方等の安心した暮らしを支えます。

50th 世田谷区保健センター

昭和51年（1976）10月設立の「世田谷区保健センター」は、今年で50周年という節目を迎えます。令和２年に、三軒茶屋から松原の世田谷区立保健医療福祉総合プラザへ移転し、７年目を迎えました。今までも、これからも、区民のみなさんの健康の保持増進と障害のある方等の安心した暮らしを支えます。

世田谷区保健センター 創立50周年記念事業を開催

令和８年 開催日		事業	会場
７月	30 日（木）	がんカフェ	総合プラザ１階
８月	４日（火）	みんなで支えるこころの講座	三茶しゃれなあどホール
９月	１日（火）	食育SATシステムを活用した食事バランスチェック	総合プラザ１階
		脳の健康チェック	総合プラザ１階
10月	17 日（土）	こころとからだの保健室ポルタ リニューアルプレオープン	総合プラザ２階　保健センター
		食育SATシステムを活用した食事バランスチェック	総合プラザ２階　保健センター
		脳の健康チェック	総合プラザ３階　保健センター

世田谷区保健センター創立50周年を記念して、もっと身近に、どんどん活用してもらえるような保健・医療・福祉に関する体験型のイベントを中心に実施します。たくさんの区民のみなさんの参加をお待ちしています。最新情報は、世田谷区保健センターホームページをご覧ください。

アクセスはこちらから→

情報ピックアップ



ゲーム感覚でできる「脳の健康チェック」

タブレットを利用して手軽にできる「脳の健康チェック」では、５つの分野から自分の得意なことがわかります。10月から始まる「シニア健康度測定」の検査項目に入ります。

語り合い交流「がんカフェ」

「病気のことを話せる相手がいない」「こんなときほかの人はどうしているんだろう」。患者さん同士が、日ごろの思いや悩み、体験談を共有し、安心して語り合える交流の場です。

「みんなで支える　こころの講座」

「気づく」「声をかける」「話を聞く」「つなげる」「見守る」。その一歩一歩が、だれかの支えになります。身近な人の心に寄り添うための２講座を同時開催します。

令和８年
10月18日（日）

世田谷区保健センター50周年記念式典

世田谷区保健センター前所長・医師　昭和医科大学病院客員教授

中島宏昭氏の講演会を開催します

詳細は、決まり次第世田谷区保健センターの掲示板およびホームページでお知らせします。

熱中症に注意してください！　涼しい場所に移動して、水分補給をしましょう。

令和８年度 せたがや元気体操リーダー 募集

区内各所で活躍中！地域の健康づくりをサポート

リーダーの声
区民の方の役に立ちたいという気持ちで申し込みました。体操グループの方々に元気をもらい、それが励みとなり、現在は自分のために行っています。

リーダーの声
リーダー活動を行うことで、区民の方を体操で支え、人の輪が広がり、地域づくりに貢献できる。また、自らの健康増進、管理ができる。結果、有意義な時間が持てる。

地域体操グループの方の声
リーダーの方々は、明るくパワフルでたくさん元気をもらえる。毎回、楽しく達成感のある体操指導をしてくれます。運動後は、からだが軽くなった感じがする。

今年度、説明会と養成講座を開催！　元気体操リーダーの一員になりませんか？





運動活動グループ等に指導を行うための知識とプログラムを学んだボランティアメンバーが、『せたがや元気体操リーダー』です。現在70人のリーダーが、保健センターの運動指導員と共に地域で指導を行っています。

【説明会】　養成講座の応募には、下記いずれかの説明会の参加が必須

開催日時			会場
8月	6日（木）	午後１時30分～３時00分	保健センター２階 健康指導室
	7日（金）	午後１時30分～３時00分	玉川区民会館第4集会室

対　　象：区内在住で平日・土曜日昼間に「せたがや元気体操リーダー」として区内全地域で活動できる方 。運動指導の経験の有無は問いません

申込方法：７月29日までに、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】から申し込んでください。

【養成講座】　下記の全日4日に参加できる方

開催日		内容
10月	5日(月)	・ストレッチ体操、有酸素運動、筋力づくり運動の必要性 ・これからの健康づくりリーダーの役割 ・指導計画案作成と実技実習など
	16日(金)	
	19日(月)	
	30日(金)	

募集人数：10人（選考）　**第１次審査**（書類）
第２次審査（面接・実技）：9月7日（月）午後

※上記講座以外に、令和９年３月まで現場実習やフォロー研修があります（要参加）
受講料：無料（認定後に年間登録料1,000円）

問い合わせ　健康増進係　養成講座担当　**TEL.03-6265-7513　FAX.03-6265-7429**

歩行姿勢評価や体力レベル、脳の健康度がわかる！

65歳からの「シニア健康度測定」

受付開始は令和８年７月から

完全予約制の健康チェック



個別アドバイスでは、検査データをもとにフレイル予防のポイントもわかる！

10月から始まる「シニア健康度測定」は、65歳以上の区民を対象とした完全予約制の健康チェックです。血液・尿検査・安静時心電図、体成分分析測定に、新たにフレイルチェック、聴力検査や脳の健康チェックを実施します。

測定結果をもとに、専門スタッフによる個別アドバイスが受けられ、加齢による心身の衰え（フレイル）を早期に発見しましょう。受付開始は7月からです。



予約必要

実施日：一次測定　火曜日午前／二次測定　木曜日午前または午後
対　象：区内在住の65歳以上の方
料　金：5,000円　※減額制度については問い合わせを

問い合わせ　**TEL.03-6265-7463**

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

予約不要　**一次相談**
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
月～金曜日　午前９時～午後５時（祝日・年末年始を除く）
会場：保健センター　こころとからだの保健室ポルタ

予約必要　**対面相談**
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
会場：保健センター　こころとからだの保健室ポルタ

予約不要　**電話相談**
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

世田谷区こころのピア電話相談

予約不要

（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・火・水・木曜日	午後５時～午後６時30分
祝日にあたる月・火・水・木曜日 土曜日	午後２時～午後３時30分

本人、家族、どなたでも利用できます。

こんなご相談をお受けしています。
・気持ちに寄り添ってほしい、受け止めてほしい
・こころのモヤモヤ、不安、生活のしづらさ
・日常的なこと、困りごとや不安な気持ち

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「ここでんくん」

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。

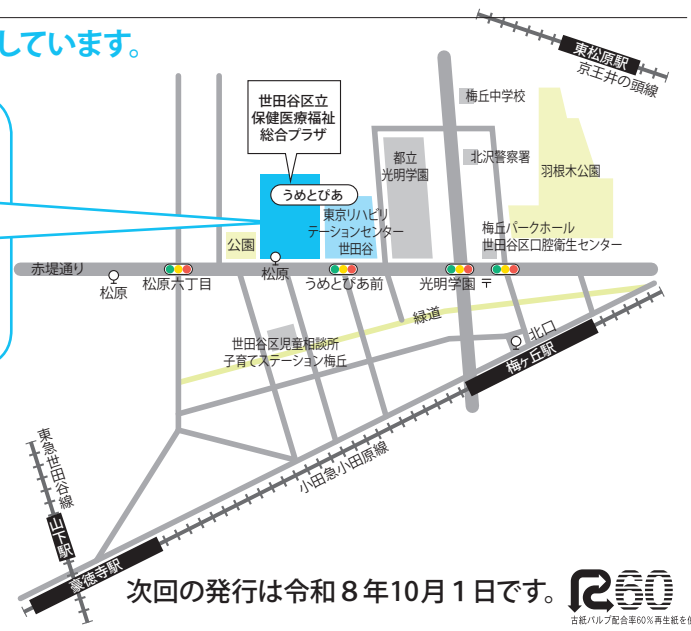


公益財団法人　世田谷区保健センターは
世田谷区立保健センターを運営しています

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



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。

次回の発行は令和８年10月１日です。

R60 古紙パルプ配合率60％再生紙を使用