げんき人

Vol. 128

令和８年（2026年）10月１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/



毎週水曜日の午前に玉川台区民センターで活動。70～80歳代が中心（最年長は92歳）で、会員数35人ほどの「設立20年目のグループ」です。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

「知る」「学ぶ」「相談する」地域とつながる こころとからだの保健室 ポルタ

10月17日にリニューアルプレオープンする「こころとからだの保健室ポルタ」。あなたなら、どのように活用しますか？
イラストはAIイメージです



設立50周年の思いを込めたリニューアル、居心地のいい空間、健康情報閲覧スペースも

総合プラザ２階の「こころとからだの保健室ポルタ」がリニューアルします。だれでも気軽に相談できる“まちの保健室”をコンセプトに、こころとからだの健康について「知る」「学ぶ」「相談する」機会と場を提供します。また、参考書籍を閲覧できる情報コーナーもあります。専門職と参加者同士が健康について語り合う「すこやか茶話会」、保健師や管理栄養士等による「ミニ健康講座」、ちょっとした健康の困りごとを相談できる「ちょこっと健康相談」が新たに始まります。施設利用の際に、ぜひお立ち寄りください。

問い合わせ | こころとからだの保健室ポルタ **TEL.03-6265-7414**

利用時間：平日（月曜～金曜）午前９時～午後５時
利用対象：区内在住の方
※無料

世田谷区保健センター 設立50周年記念事業を開催

今後の予定は下記の通りです。

開催日			事業	会場
令和8年	10月	17日（土）	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
			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
		18日（日）	50周年記念式典・50周年記念講演会	総合プラザ１階　うめとぴあホール
	11月	11日（水）	みんなで支えるこころの講座	烏山区民会館３階　集会室
		14日（土）	高次脳機能障害 区民向け講演会	総合プラザ１階　うめとぴあホール
	12月	23日（水）	みんなで支えるこころの講座	砧区民会館４階　集会室
令和9年	1月	30日（土）	福祉用具展示相談会	総合プラザ１階
	2月	9日（火）	みんなで支えるこころの講座	玉川区民会館４階　集会室

世田谷区 保健センター 50th

保健センターを、もっと身近に感じて、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や講座を実施しています。区民のみなさんの参加をお待ちしています。最新情報は、ホームページをご覧ください。

アクセスはこちらから↑

ゴールはうめとぴあ！　令和８年10月17日（土）開催

みんなで楽しめる「健康クイズウォークラリー」

千歳船橋駅の北口駅前広場からスタートして、松陰神社・豪徳寺などを経由し、ゴールのうめとぴあを目指します。コース図は集合場所で配布します。クイズを解きながら楽しい1日を過ごしませんか。

予約不要　当日直接集合場所へ！

受付時間：10月17日（土）午前10時～10時30分（最終受付）
集合場所：千歳船橋駅 北口駅前広場（小雨決行）
ゴール：うめとぴあ　総合プラザ２階　保健センター受付
参加費：無料
参加方法：受付時間内にスタート地点で受付し、順次スタートします。
千歳船橋からうめとぴあまで7.3㎞（90～120分）をウォーキング。

問い合わせ | 健康増進係 **TEL.03-6265-7513**

医師の中島宏昭氏が講演　令和８年10月18日（日）開催

50周年記念講演会のテーマは「私達の未来、健康長寿の秘訣!!!」
～三途の川の渡り方～

設立50周年記念の式典と講演会を開催します。医師で昭和医科大学客員教授、世田谷区保健センター前所長の中島宏昭氏が講演します。手話通訳あり。車椅子席あり。

事前予約制　定員150人

開場：午前9時20分／記念式典・記念講演会　午前10時から（12時15分ごろ終了予定）
会場：うめとぴあ　総合プラザ1階　うめとぴあホール
参加費：無料／事前申込制（定員150人）
参加方法：右の二次元コード（募集中の教室・講演会）、または電話、FAXで申し込みを。
※午前10時までに来場し、記念式典から講演会まで参加の先着100人の方には、おみやげがあります

アクセスはこちらから↑

申し込み・問い合わせ | 広報・企画調整担当 **TEL.03-6265-7531**
FAX.03-6265-7409

日ごろから取り組める感染症予防策は …… 手洗い・うがい・ワクチン接種

まるごと保健センターを体験！

来て! 見て! 体験! もっとつながる
「うめとぴあフェスタ2026」
令和８年10月17日（土）開催

今年もうめとぴあフェスタが開催されます。総合プラザ２階・３階にある保健センターでは、幅広い事業を知って、活用のきっかけとなるよう、多岐にわたるイベントを用意して区民のみなさんの来場をお待ちしています！　※イベント内容は、変更となる場合があります。



日　時：令和８年10月17日（土）午前10時～午後４時
会　場：世田谷区立保健センター
（世田谷区立保健医療福祉総合プラザ ２階・３階）



G あなたの食事バランスチェック
食育SATシステムを使って、選んだ料理の栄養価を自動計算。食事の栄養バランスをその場で確認できる体験コーナー。

G 体成分分析測定
体脂肪や筋肉量、筋肉バランスなど、体に関するさまざまな情報を得ることができます。

整理券あり（午前分は午前10時から、午後分は午後１時から）各120枚をGエリアで配布します。

J廊下 クロックポジションでスイカ風船割り
視覚障害者支援で用いられる「クロックポジション（時計の方向で位置を伝える方法）」を使って、方向感覚の伝え方を知ろう。

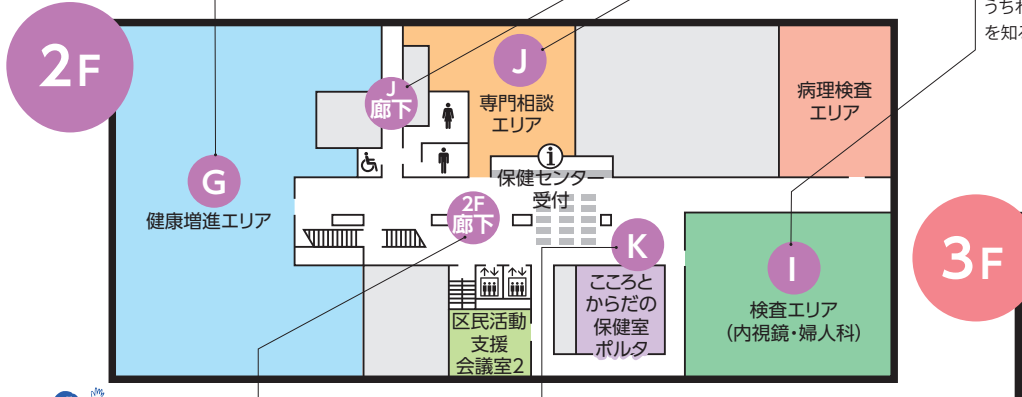
J こども 簡単工作コーナー
膨らむオバケコップ、いないいないばぁ紙コップなど4種の簡単工作を体験。家庭で楽しめる遊びの紹介や発達についての本の紹介も。

I 内視鏡で体に詳しくなろう! ＆臓器をモチーフにしたうちわ作り
内視鏡スコープや検査機器、ポスターを展示。うちわ作成コーナーでは、臓器をモチーフにしたオリジナルうちわを作れます（子供対象）。医療やからだのしくみを知る機会に。正午～午後１時は休止





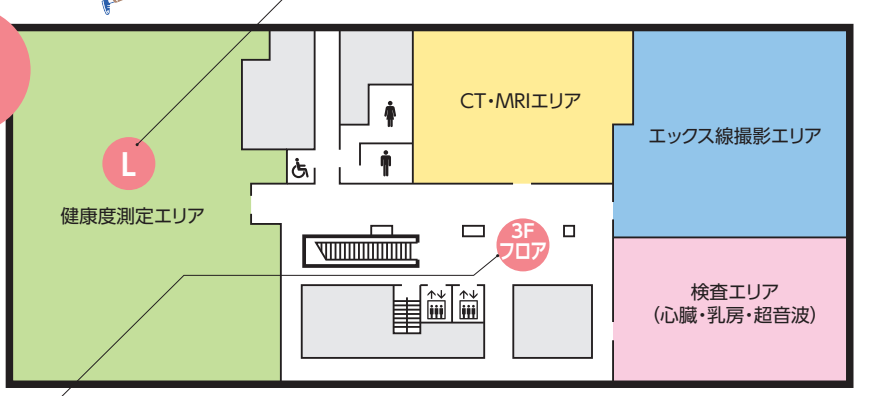
L 脳の健康チェック体験
シニア健康度測定で使用する「CogEvo」を体験。現在の脳の健康状態を知る機会！





2F廊下 ポスター掲示
障害者専門相談・高次脳専門相談のパンフレットやリーフレットの設置

K ミニ講座と茶話会
ミニ講座と茶話会は、①午前10時30分～11時30分 ② 午後２時30分～３時30分の1日2回開催。保健師による健康づくりについての相談も。



3Fフロア CT・MRI検査紹介、乳房ファントム視触体験
CT/MRI検査の紹介や乳房ファントム視触体験、各種装置検査紹介。昨年より充実した内容となって、検査の目的や実際の流れを理解できます。

3Fフロア 子ども向けのお話会
①午前10時30分～（乳幼児向け）
②午後２時15分～（乳幼児向け）
③午後３時～（小学生低学年）
各回約15分

3Fフロア 子ども "絵本"コーナー
保健センターの書架にある絵本を紹介。座って読める閲覧コーナーでゆっくりできます。

地域貢献活動推進事業表彰

地域住民に密着した自主的な活動を長年に渡って推進する団体や、個人の功績を称えるとともに、より一層の活動の充実を目指し、表彰します。

日　時：令和８年10月17日（土）午前10時30分～11時45分
会　場：総合プラザ1階　うめとぴあホール



当日開催の50周年記念イベント

G食育SATシステムを活用した食事バランスチェック

ずらりと並んだ食品サンプルの中から、日ごろの食事に近いものを選んで栄養バランスをチェック。サッと結果が出て楽しく、管理栄養士からの簡単なアドバイスも。



Lシニア健康度測定をプレ体験「脳の健康チェック」

10月から始まる65歳以上の区民を対象とした「シニア健康度測定」。注目の検査項目「脳の健康チェック」のプレ体験ができます。



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 ※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
会場：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
会場：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をしませんか？

予約必要

社会保険労務士と看護師による就労相談	
日　時	日　時
令和８年11月28日（土）午前９時～正午	令和９年１月23日（土）午前９時～正午
場　所	場　所
世田谷区立保健センター２階（松原６-37-10）	世田谷産業プラザ３階（太子堂２-16-７）

予約専用 **TEL. 03-6265-7536**（平日 午前９時～午後５時）

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



古紙パルプ配合率60%再生紙を使用