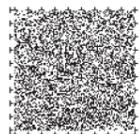
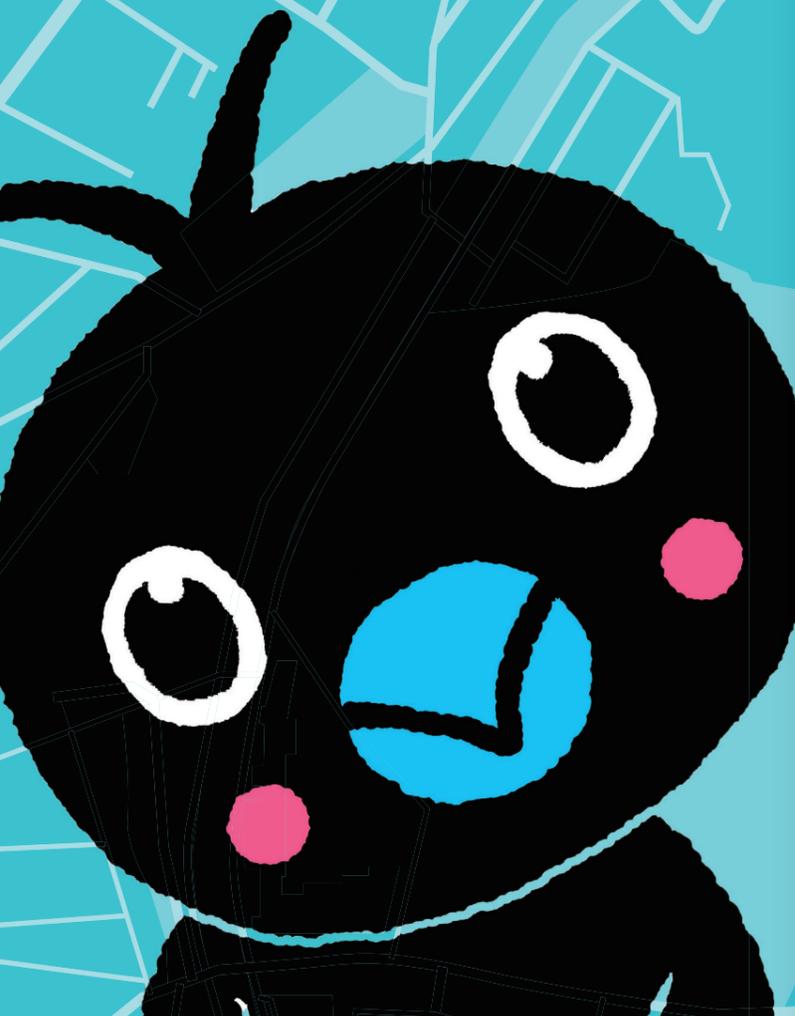


仙川沿いルート編

ちとから健康マップ



世田谷区烏山総合支所
保健福祉センター 健康づくり課
〒157-8555 世田谷区南烏山6-22-14
電話 03(3308)8228
FAX 03(3308)3036

※音声コードがついています、専用のアプリで読み取り、音声で聴くことができます。

あなたが受けられる健康診断やがん検診を確認してみましょう!

世田谷区では「健康診断」や「がん検診」などを行っています。健診・がん検診は、からだのメンテナンスです。



健康診断

健診の種類	対象(年度末時点の年齢)		自己負担金	問合せ・申込み
区民健診	16~39歳	世田谷区民の方	500円	各総合支所 健康づくり課
特定健診	40~74歳	世田谷区国民健康保険に加入している方	500円	国保・年金課 特定健診係
		世田谷区国民健康保険以外の医療保険(健保組合等)に加入している方(扶養家族含む)	医療保険者・勤務先でご確認ください	ご加入の医療保険者(保険証の発行元)または、勤務先にお問い合わせください
長寿健診	75歳以上	後期高齢者医療制度に加入している方	500円	国保・年金課 特定健診係
成人歯科健診	40・45・50・55・60・65・70歳		200円	世田谷保健所 健康推進課

その他の検診

検診の種類	対象(年度末時点の年齢)		自己負担金	問合せ・申込み
子宮がん検診	20歳以上の女性(2年に1回)		頸部 800円 頸部・体部 1,800円	世田谷区がん検診受付センター  上記二次元コードからもお申込みいただけます。
乳がん検診	40歳以上の女性(2年に1回)		1,000円	
胃がん検診	40~49歳	エックス線検査	1,000円	
	50歳以上	①エックス線検査 ②内視鏡検査(2年に1回) のどちらかを選択	①エックス線 1,000円 ②内視鏡検査 1,500円	
大腸がん検診	40歳以上	※特定健診と同時に受診する場合は、受診時に医療機関に直接申し込み	200円	
肺がん検診	40歳以上	※特定健診と同時に受診する場合は、受診時に医療機関に直接申し込み	エックス線のみ 100円 エックス線・喀痰 600円	
前立腺がん検診	60歳以上の男性(生涯に1回)		600円	
胃がんリスク検査(ABC)	40・45・50・60・70歳(生涯に1回)		800円	
B型・C型肝炎ウイルス検診	過去に区の肝炎ウイルス検診を受けたことがない方		無料	
骨粗しょう症検診	30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性		400円	
口腔がん検診	61・66・71歳		700円	世田谷保健所 健康推進課

※自己負担金、問合せ・申込みは変更になる場合があります。(令和7年2月現在)

問合せ・申込み先	電話	FAX
国保・年金課 特定健診係	03-5432-2936	03-5432-3005
世田谷区がん検診受付センター	03-6265-7573	03-6265-7559
世田谷保健所 健康企画課	03-5432-2447	03-5432-3019
世田谷保健所 健康推進課	03-5432-2442	03-5432-3102
烏山総合支所 健康づくり課	03-3308-8228	03-3308-3036



受けることができる
健診・検診が分かったら、
申し込みましょう!



ちとから健康レシピ
~世田谷食育メニュー~

大豆ひじきご飯

エネルギー
259kcal*

食塩相当量
0.8g*



※1人分換算



材料(4人分)

- 米 1.5合
- 大豆(乾燥) 0.5合
- ひじき(乾燥) 大きじ1…水で洗う
- 塩 小さじ1/2



☆黒大豆を使うとほんのりピンク色に仕上がります。

作り方

- 米と大豆を合わせてとき、炊飯器の目盛り(2合)に合わせて水を入れる。
- ひじき、塩を加え、30分以上おいてから炊飯する。
※大豆が煮えない場合があるので、炊飯器の「早炊き」「お急ぎ」機能は避ける。



ワンポイント

- ◆ご飯を固めに炊き、バターを加えるとピラフ風になります。
- ◆桜えび、じゃこ、雑穀を加えると噛みごたえが増します。
- ◆乾燥大豆のかわりに「炒り大豆」「ゆで大豆」でも作れます。

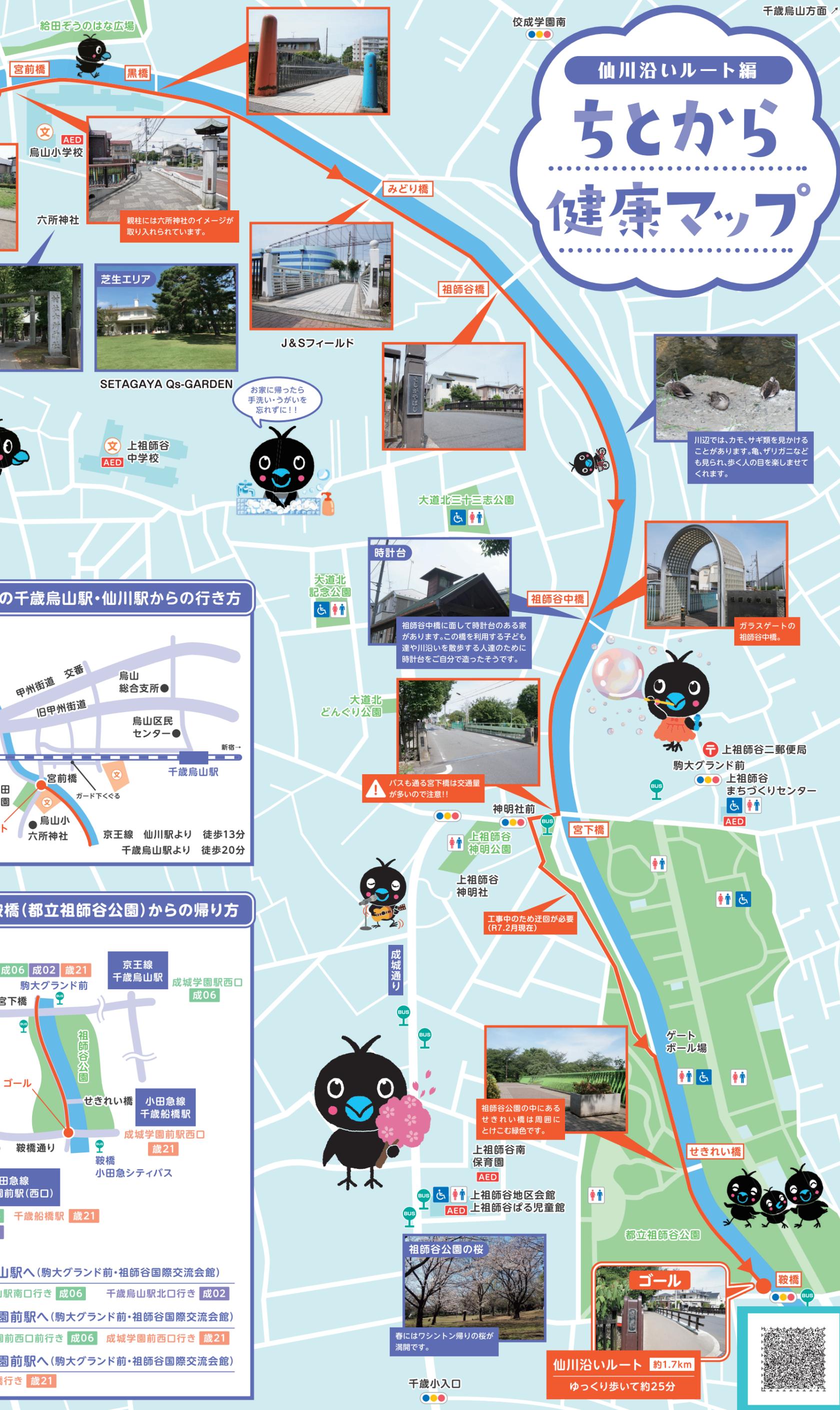
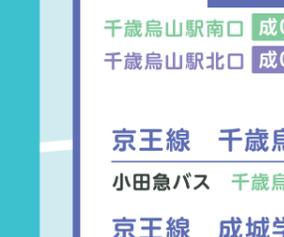
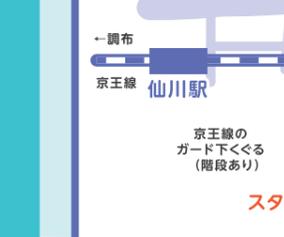
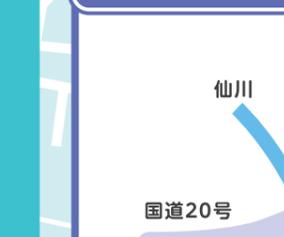
せたがや食育メニューは、区内で食育に取り組んでいる保育園・幼稚園・小中学校・事業所・病院・福祉施設・大学などの教員・管理栄養士・栄養士、区内3大学の管理栄養士専攻学生が協力し、みんなで考えたメニューです。区のホームページでレシピを紹介しています。 [せたがや食育メニュー](#) [検索](#)

出典:みんなで楽しくおいしく〜よく噛んで食べよう〜vol.2 (世田谷区食育推進会議 地域の食環境づくり推進部会作成)

仙川沿いルート編 ちとから健康マップ



スタート



給田公園
給田公園
六所神社
烏山小学校
AED

親柱には六所神社のイメージが取り入れられています。

六所神社
芝生エリア
SETAGAYA Qs-GARDEN

お家に帰ったら手洗いうがいを忘れずに!!

上祖師谷中学校
AED

時計台
祖師谷中橋

バスも通る宮下橋は交通量が多いので注意!!

神明社前
上祖師谷神明公園
上祖師谷神明社

工事のため迂回が必要 (R7.2月現在)

祖師谷公園の中にあるせきれい橋は周囲にとけこみ緑色です。

上祖師谷南保育園
AED
上祖師谷地区会館
上祖師谷ぱる児童館

祖師谷公園の桜
春にはワシントン帰りの桜が満開です。

千歳小入口
仙川沿いルート 約1.7km
ゆっくり歩いて約25分

宮前橋
黒橋
みどり橋

祖師谷橋

J&Sフィールド

大道北三十三志公園
大道北三十三志公園

大道北記念公園
大道北記念公園

大道北どんぐり公園
大道北どんぐり公園

宮下橋

上祖師谷神明公園
上祖師谷神明社

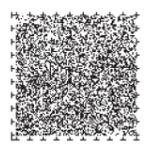
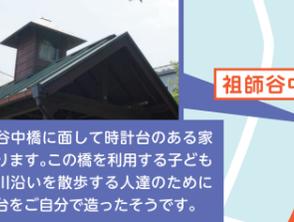
成城通り

鞍橋

せきれい橋

鞍橋

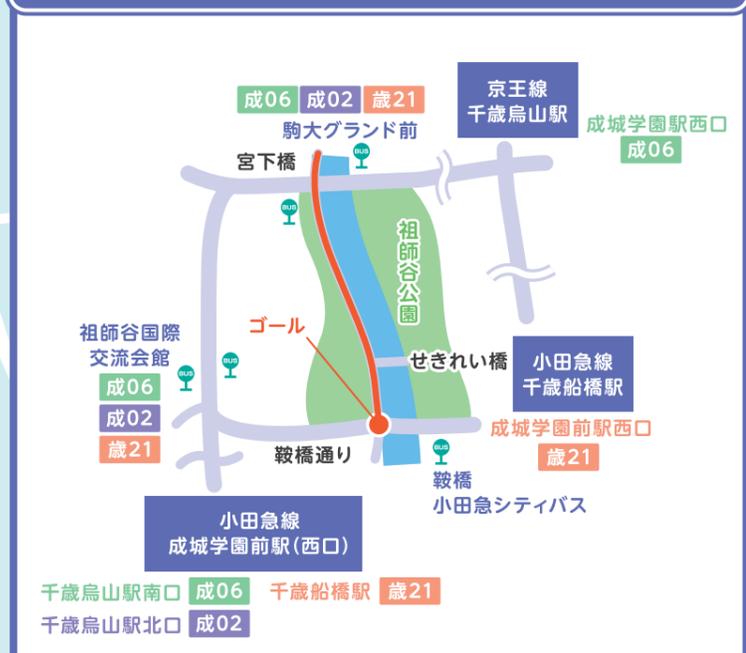
ゴール



スタート地点への千歳烏山駅・仙川駅からの行き方



ゴール地点の鞍橋(都立祖師谷公園)からの帰り方



- 京王線 千歳烏山駅へ(駒大ランド前・祖師谷国際交流会館)
- 小田急バス 千歳烏山駅南口行き 成06 千歳烏山駅北口行き 成02
- 京王線 成城学園前駅へ(駒大ランド前・祖師谷国際交流会館)
- 小田急バス 成城学園前西口前行き 成06 成城学園前西口行き 成21
- 京王線 成城学園前駅へ(駒大ランド前・祖師谷国際交流会館)
- 小田急バス 千歳船橋行き 成21