

協定保養施設をご利用ください

☎原則2人以上の区内在住の方
利用期間/4月1日～令和9年(2027年)3月31日
他一般料金より安価で利用できます。対象施設等詳しくは、区HPまたはチラシ(総合支所くみん窓口、出張所、まごセンター、☎)にありをご覧ください。
☎区民健康村・ふるさと・交流推進課
☎6304-3593 FAX6304-3714
区HPQ 9079

4月の胃がん検診(エックス線撮影法)

☎区内在住で40歳以上の方(1年以内の受診者、胃・十二指腸を切除または治療・観察中の方、妊婦、心臓ペースメーカーを使用している方、腸閉塞・腸捻転になったことがある方を除く)

日程	会場
7日(火)、11日(土)、14日(火)、17日(金)、23日(木)、25日(土)	保健センター(松原6-37-10)
13日(月)	三軒茶屋ふれあい広場
14日(火)、16日(木)、22日(水)	玉川せせらぎホール
6日(月)、20日(月)、30日(木)	砧総合支所
7日(火)、15日(水)、28日(火)	烏山区民センター

時間/検診は午前中を予定(受付時間は当選通知をご確認ください)。所要時間は1時間程度。
費1000円(自己負担金)
他随時受付の大腸がん検診(便潜血検査、自己負担金200円)も同時に申込可(ハガキ等に連記可)。
☎ホームページ(二次元コード)、☎へ電話・FAX・ハガキ(記入例3面。性別、生年月日、日程、

会場(第2希望まで)も明記)
3月13日(必着)まで 抽選各日15～20人 ※抽選結果は全申込者に通知。
☎世田谷区がん検診受付センター
〒156-0043 松原6-37-10
☎03-6265-7573 FAX03-6265-7559
※保健センターでは、前記日程のほか火・木・金曜も実施(要申込、先着順)。



慢性腎臓病(CKD)をご存じですか～3月12日(3月第2木曜)は「世界腎臓デー」

慢性腎臓病は、腎臓の働きが徐々に低下していく病気で、日本人の5人に1人いると推計されています。発症には、加齢に伴う腎機能の低下や、糖尿病や高血圧等の生活習慣病が深く関わっています。初期には自覚症状がほとんどないため、まずは健康診断の結果を見直してみましょう。その結果、尿検査のたんぱく値が「+」の方や、腎機能検査でeGFRの値が「60未満」の方は、かかりつけ医に相談しましょう。

☎世田谷保健所健康企画課
☎5432-2354 FAX5432-3019

特別養護老人ホームの入所申込者の状況

入所申込者数を毎月更新しています。詳しくは、区HPをご覧ください。

☎高齢福祉課 ☎5432-2412 FAX5432-3085、
総合支所保健福祉課(世田谷 ☎5432-2854 FAX5432-3049、北沢 ☎6804-8701 FAX6804-8813、玉川 ☎3702-1894 FAX5707-2661、砧 ☎3482-8193 FAX3482-1796、烏山 ☎3326-6114 FAX3326-6154)

区HPQ 2420

高齢者の居場所をご提供ください

地域の皆さんの支え合いによる通いの場「地域デイサービス」の活動ができる場所(空き家や施設の一部)を貸して下さる方や事業者を募集しています。原則として、週1回、食事や体操、レクリエーション等心身活性化のための活動を行います。

☎介護予防・地域支援課
☎5432-2953 FAX5432-3085
区HPQ 10806



専門職が日常生活の困りごとへのアドバイスを行う「専門職訪問相談」を利用しませんか

理学療法士や管理栄養士等の専門職が居宅を訪問し、自立した生活を送るための日常生活のアドバイスを1回1時間程度行います(最大4回)。

☎転びやすくなって外出が不安、自分に合った福祉用具が知りたい、栄養のバランスが気になる、健康面や生活習慣病等の相談をしたい等と感じている要支援または要支援相当の方

費3回目以降は1回400円
担当/介護予防・地域支援課

☎あんしんすこやかセンター ※お住まいの地区のあんしんすこやかセンターは、せたがやコールへお問い合わせいただくか区HPをご覧ください。

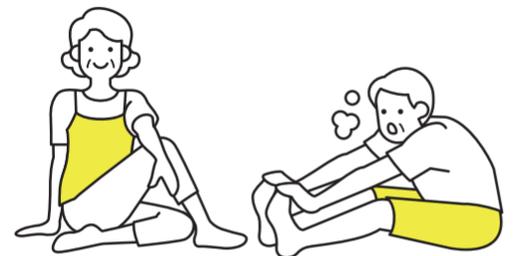
区HPQ 2429

高齢者クラブに参加しませんか

内容/健康体操、輪投げ、歩行会、健康麻雀、カラオケ、コーラス、清掃活動等
費月額200円程度(会費) ※内容により別途参加費あり。

☎市民活動推進課
☎6304-3176 FAX6304-3597

区HPQ 1010



ふらっと出かけてみませんか 情報誌「いっぽ、外へ シニアお出かけスポット」

内容/高齢者が気軽に立ち寄れる場や健康づくり・楽しみ・学びのプログラム等の紹介

配布場所/まごセンター、図書館等

他冊子に関するご意見・ご感想もぜひお寄せください。ホームページ(二次元コード)、FAX(後記)で受け付けています。

☎市民活動推進課
☎6304-3176 FAX6304-3597

せたがや地域参加・生涯現役サイトからもご覧になれます▶



6面へつづく【健康・福祉】

ひとりで悩みを抱えずにご相談ください ～3月は自殺対策強化月間です～

不安や心配があり、気分が落ち込んだ状態が続く、そわそわと落ち着かない、よく眠れない等、いつもと違うサインはありませんか。ひとりで悩みを抱えずに、気軽にご相談ください。

●保健師による相談

受付時間/月～金曜(平日のみ)午前8時30分～午後5時 ※年末年始(12月29日～1月3日)を除く。
相談先/お住まいの地域の健康づくり課(世田谷 ☎5432-2896 FAX5432-3074、北沢 ☎6804-9667 FAX6804-9044、玉川 ☎3702-1982 FAX3705-9203、砧 ☎3483-3166 FAX3483-3167、烏山 ☎3308-8246 FAX3308-3036)

●夜間こころの電話相談

受付時間/毎日午後5時～9時30分 ※年末年始(12月29日～1月3日)を除く。
相談先/☎03-6276-0044(相談専用)

●こころのピア電話相談(ピア相談とは、研修を修了した当事者による相談です)

受付時間/月～木曜午後5時～6時30分、土曜、祝・休日の月～木曜午後2時～3時30分
※年末年始(12月29日～1月3日)を除く。

相談先/☎03-6265-7532(相談専用)

●東京都こころといのちのほっとナビ～ここナビ(東京都)

困りごとや悩み、お住まいの地域に応じた相談窓口等を検索できます。匿名での相談や、メール、チャットで相談できる窓口もあります。



▲ここナビ

●こころの体温計で、チェックしてみませんか

気軽にいつでも、どこでも、ストレスや落ち込み度をチェックできるシステムです。ぜひ、こころのケアにお役立てください。

●「せたがやペンギン物語～こころとからだのプチアニメ」(全7話を配信中)

誰にでも起こりうる不安や悩みとの向き合い方のヒントをペンギンたちがお届けします。区公式YouTubeチャンネルで配信しています。

●こころコンディショナー plus (トライアル実施中)

もやもやした気持ちや考えを整理できるAIチャットボットです。日々の生活の中でこころを整え自分らしく生きていくためにぜひお役立てください。

☎世田谷保健所健康推進課 ☎5432-2947 FAX5432-3102 区HPQ 3115