

2. 健康づくり

2

健康診査

健康づくり

世田谷区では、病気の早期発見や生活習慣病予防のため、健康診査を実施しています。年齢やご加入されている健康保険の種類によって世田谷区が実施するものと、それ以外のものがありますのでご注意ください。

【対象者と健康診査の種類】

対象者	健康診査の種類	自己負担額
世田谷区国民健康保険にご加入の 40歳以上74歳以下の方	特定健診	500円※
後期高齢者医療制度にご加入の方	長寿健診	500円※
40歳以上で生活保護等受給中の方	成人健診	無料

※前年度住民税非課税世帯の方は無料

【内 容】 問診、身体測定、血圧測定、尿検査、血液検査などです。必要に応じて心電図検査、胸部X線撮影等も行います。

【問 合 せ】

世田谷区国民健康保険にご加入の 40歳以上74歳以下の方	国保・年金課 特定健診係 ☎ 5432-2936 FAX 5432-3020
後期高齢者医療制度ご加入の方	
上記以外の健康保険にご加入の方	ご加入の医療保険者または お勤め先にお問い合わせください。
40歳以上で生活保護等受給中の方	世田谷保健所 健康企画課 ☎ 5432-2447 FAX 5432-3022



がん検診等

次のがん検診等を実施します。対象の年齢は、年度内（4月1日～翌年3月31日）に迎える年齢です。生活保護等受給中の方は無料で受診できます。詳しい情報は随時、ホームページ等でお知らせします。

◇印の検診・検査：特定健診等と同時に受診できます。

☆印の検診・検査：前年度住民税非課税世帯の方は無料で受診できます。詳しくは受診票等送付時にご案内を同封します。

種類	対象	費用	内容	問合せ・申し込み先
胃がん検診☆※ 50歳以上の方は胃 エックス線検査又は胃内 視鏡検査のどちらか を選択。	40歳以上（1年に1回）	1,000円	問診、胃エックス線検査	世田谷区がん検診 受付センター ☎ 6265-7573 FAX 6265-7559
	50歳以上（2年に1回）	1,500円	問診、胃内視鏡検査 内視鏡による検診を受診した 翌年度は区のがん検診は受 診できません。	
肺がん検診◇☆	40歳以上	エックス線のみ 100円 エックス線・喀痰 600円	問診、胸部エックス線検査 (喀痰細胞診検査は検診要件に 該当した方のみ)	
大腸がん検診◇☆	40歳以上	200円	便潜血検査	
乳がん検診☆	40歳以上の女性（2年に 1回）	1,000円	問診、視・触診、マンモグラフィ 撮影 受診した翌年度は区の乳がん 検診は受診できません。	
子宮がん検診☆ (頸部・体部)	20歳以上の女性 (2年に1回) (子宮体部がん検診のみの受診 はできません)	頸部のみ 800円 頸部・体部 1,800円	問診、視・内診、細胞診検査(子宮 体部がん検診は検診要件に該当し た方のみ)受診した翌年度は区の子 宮がん検診は受診できません。	
前立腺がん検診◇☆	60歳以上で区の前立腺が ん検診を受診したことがな い男性	600円	問診、採血による検査	
胃がんリスク(ABC) 検査◇☆	40・45・50・60・70 歳で区のがんリスク(ABC) 検査を受診したことがない方	800円	問診、採血による検査 (胃がんになりやすいかどうか を調べる検査です)	
肝炎ウイルス検診◇ (B型、C型)	区のがん検診を受診した ことのない方	無料	問診、採血による検査	
骨粗しょう症検診	30・35・40・45・ 50・55・60・65・ 70歳の女性	400円	問診、骨量測定 (6月～翌3月)	
口腔がん検診☆	61・66・71歳	700円	問診、視・触診、必要に応じて 細胞診検査(6月～翌3月)	世田谷保健所 健康推進課 ☎ 5432-2442 FAX 5432-3102
成人歯科健診	40・45・50・55・ 60・65・70歳	200円	歯・歯周組織の状況等の健診 (6月～翌3月)	

※印の検診：身体の障害により、区のがん検診が受けられない方に、医療機関で胃がんの検査（保険診療の検査を除きます。）を受けたときの費用を助成します。

区民歯科相談

2

健康づくり

歯周疾患など歯科・口腔衛生についての相談を受けています。電話による相談も実施しています。

【実施機関】 世田谷区歯科保健センター（玉川3-21-2玉川歯科医師会館1階）

☎ 3708-0226

【相談日時】 毎週木曜日 午後1時30分～午後4時30分 直接会場へお越しください。

【費用】 無料

【問合せ】 世田谷保健所 健康推進課 ☎ 5432-2442 FAX 5432-3102

訪問口腔ケア事業

在宅で寝たきり等のため外出できない方に、歯科医師が訪問して口腔健診と歯のみがき方などのケア指導をおこないます。ご相談ください。

【対象者】 次のいずれかに該当する方

- ① 介護保険要介護認定（要介護1～5）
- ② 身体障害者手帳1, 2級
- ③ 愛の手帳1, 2度
- ④ 上記に準ずる方

【費用】 無料

【問合せ・申込み】 世田谷保健所 健康推進課 ☎ 5432-2442 FAX 5432-3102

すこやか歯科健診

歯科医師とあんしんすこやかセンター・ケアマネジャーが連携して高齢者の歯と口の健康を守ります。この健診は、専門研修を修了した歯科医師がいる歯科診療所で受けることができます。

【対象者】 次のいずれかに該当する方

- ① 75歳以上の方
- ② 65歳以上で認知機能の低下がみられる方
- ③ 40歳以上64歳以下で、若年性認知症を発症し、かつ介護保険要介護または要支援認定を受けている方

【費用】 無料

【申込み】 住所地のあんしんすこやかセンター（➡17頁）、または担当のケアマネジャー

【問合せ】 世田谷保健所 健康推進課 ☎ 5432-2442 FAX 5432-3102

糖尿病予防教室

健康診査等で要指導と診断された区民及び予防に興味のある区民を対象に、講演会及び医師・栄養士・運動指導員等による指導（1日コース）を、年1回ずつ行います。

【対象者】 各種健康診査等で要指導と診断された方及び予防に興味のある区民

【利用方法】 募集は区のおしらせ「せたがや」に掲載します。

【問合せ】 世田谷保健所 健康企画課 ☎ 5432-2354 FAX 5432-3022

※令和3年度は、新型コロナウイルス感染症の拡大の影響により休止となります。

※令和4年度以降についても、新型コロナウイルス感染症等の影響により、休止もしくは、本事業内容が変更となる場合があります。

健康手帳

健診の結果や、体調などを記録して、健康管理にお役立てください。区のホームページからダウンロードできます。

※ご希望の方には、冊子を無料でお配りしています。

【対象者】 40歳以上の方

【配布場所】 世田谷保健所健康企画課、各総合支所健康づくり課

【問合せ・申込み】 世田谷保健所 健康企画課 ☎ 5432-2447 FAX 5432-3022

高齢者インフルエンザ予防接種

インフルエンザ感染予防のために指定の医療機関で予防接種を実施します。

【対象者】

- ① 65歳以上の方…予診票を送付します。
- ② 60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の障害、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障害のある障害者手帳1級相当の方…申し込みにより予診票を送付します。

【接種期間】 10月1日～1月31日

【自己負担額】 2,500円（変更になる場合があります）

※生活保護受給中の方、中国残留邦人等支援給付受給中の方は、自己負担はありません。

【問合せ】 世田谷保健所 感染症対策課 ☎ 5432-2437 FAX 5432-3022

高齢者肺炎球菌予防接種

2

健康づくり

肺炎球菌による肺炎予防のために、指定の医療機関で予防接種を実施します。

【対象者】

費用助成の有無に関わらず、過去に23価肺炎球菌予防接種を受けたことがない方で、次の①または②のいずれかに該当する方

- ①年度の末日（3月31日）現在、65・70・75・80・85・90・95・100歳の方…
予診票を送付します。
- ②60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の障害、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障害のある障害者手帳1級相当の方…申し込みにより予診票を送付します。

【接種期間】 4月1日～3月31日

【自己負担額】 4,000円（変更になる場合があります）

※生活保護受給中の方、中国残留邦人等支援給付受給中の方は、自己負担はありません。

【問合せ】 世田谷保健所 感染症対策課 ☎ 5432-2437 FAX 5432-3022

こころの健康相談

●平日日中にできるこころの健康相談

不安や心配があり、気分が落ち込んだ状態が続く、よく眠れないなどこころの不調を感じている方や、そのご家族の方を対象に行っています。ひとりで悩みを抱えずに、気軽にご相談ください。

○保健師による随時相談

【相談日時】 月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時（祝日、年末年始を除く）

【相談方法】 面接や電話等による相談に保健師が対応します

【相談・問合せ】 住所地の総合支所健康づくり課（➡22頁）

○精神科医師による専門相談「こころの健康相談」「依存症専門相談」

予約制で精神科医師と保健師による面接での個別相談を行っています。

【相談日】 区のおしらせ「せたがや」地域版（毎月25日発行）でお知らせします。

【相談・問合せ】 住所地の総合支所健康づくり課（➡22頁）

●夜間・休日等こころの電話相談

こころの健康に関して気軽に相談できる窓口として、平日夜間・休日の電話相談を行っています。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。

詳細は35頁をご覧ください。

食べて元気に過ごしましょう。「低栄養」にご注意を！！

低栄養予防には、

- (1) 1日3回食事を食べる習慣をつくる。
 - (2) 毎食「主食・主菜・副菜」を組み合わせる。
 - (3) 肉、魚、卵、大豆・大豆製品のたんぱく質食品をしっかり食べる。
- ことが大切です。

お近くのあんしんすこやかセンター、各総合支所健康づくり課で無料でお配りしている「食生活チェックシート」で確認しましょう。

食生活のご相談は、各総合支所健康づくり課へご連絡ください。

【問合せ】 世田谷保健所 健康推進課

☎ 5432-2440 FAX 5432-3102

『低栄養』予防 世田谷区食育キャラクター
せたべる

食生活チェックシート

項目1～6のあてはまるものに○をして
『低栄養が心配な食事』になっていないか確認しましょう。

1 項目1～5の○の合計数を数えましょう。

1	毎日、3回食事をとる。		○の合計数 4～5個 食事の工夫ができています。 しっかり食べて低栄養を 予防しましょう。
2	毎日、野菜を食べる。		○の合計数 1～3個 低栄養が心配。食事を見直し、 食事の相談をしましょう。
3	毎日、肉と魚を食べる。		○の合計数 0個 低栄養が心配。 食事の相談が必要です。
4	毎日、卵と大豆製品を食べる。		
5	最近、食べられる量が 変わらないか、増えた。		

2 項目6もチェックしてみましょう。

6	この半年間で、 体重が3kg以上減った。	この項目が○の場合 低栄養が心配。 食事の相談が必要です。
---	-------------------------	--

項目1～5の○の合計数が0～3個の方、
項目6に○のついた方は、管理栄養士に相談をしましょう。

保健センター

2

健康づくり

【所在地】 松原6-37-10 区立保健医療福祉総合プラザ内2階、3階
(小田急線梅ヶ丘駅北口より徒歩5分、豪徳寺駅より徒歩8分、
東急世田谷線山下駅より徒歩8分、京王井の頭線東松原駅より徒歩14分)
ホームページ <http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/>

※利用には、すべて事前の予約が必要です。

●健康づくりのための各種検査を行います。

◆動脈硬化検査

血圧や脈波の伝わる速さなどから動脈の健康状態をチェックします。

【実施日】 木・金曜日 午前・午後

【料金】 1,000円

◆骨密度測定

超音波による踵骨の骨密度測定と結果の説明をします。

【実施日】 木曜日 午前・午後 金曜日 午前

【料金】 1,000円

◆体成分分析測定

体の構成成分(水分、タンパク質、脂肪など)を測定し、内臓脂肪レベルや、骨格筋量などが分かります。

【実施日】 火・水・木・金曜日 午前 木曜日 午後

【料金】 500円

◆脳健康チェック

脳や脳血管の疾患を早期発見することができます。基本コースでは、MRI検査に加えて血液・動脈硬化・心電図など各種検査も行います。

【実施日】 ①基本コース(半日×2回) ②簡易コース(半日)

【料金】 ①50,000円 ②38,000円

●継続的な運動の機会を提供します。

◆運動コース

太極拳、ダンス、ヨガ、エアロビクス、ストレッチ、筋力トレーニングなどを行います。

【実施日】 下記にお問合せください。

【料金】 1回につき500円

※事前に健康度測定(5,000円)、または同程度の健康診断の受診が必要です。

◆マシントレーニングコース

マシンを使った運動で、全身の筋力を高めます。

【実施日】 月～金曜日 午前8時50分～午後5時 5コース 各回70分 入替制

【料金】 1回につき500円

※事前に健康度測定(5,000円)、または同程度の健康診断の受診が必要です。

【問合せ・申込み】 ☎ 6265-7463 FAX 6265-7429

●障害に関する専門相談

疾患の後遺症などの障害のある方（視覚・聴覚・言語・肢体不自由・高次脳機能障害等）に対して医療や日常生活の相談を行なっています。利用希望の方は、相談の日時を予約してください。

【問合せ・申込み】 ☎ 6 2 6 5 - 7 5 4 6 FAX 6 2 6 5 - 7 5 4 9

●こころとからだの保健室ポルタ

「がん」と「こころの健康」に関する情報コーナーを設置しており、がん検診・がん治療・がん療養及び、こころの健康に関する書籍や冊子が閲覧できます。

【開設日時】 月～金曜日 午前9時～午後5時

【場 所】 保健センター2階 こころとからだの保健室ポルタ

●「がん相談」のお知らせ

がんで療養中の方やその家族の方等、どなたかが世田谷区民であればご利用できます。相談は無料です。一人で抱えずお気軽にご相談ください。

◆対面相談（予約制）

経験豊富な看護師がじっくりとお話を伺います。資料もお渡ししています。

【相談日時】 第2・第4土曜日 午前9時～12時 相談時間50分程度

【予約専用電話】 ☎ 6 2 6 5 - 7 5 3 6（平日午前9時～午後5時 祝日・年末年始を除く）

◆電話相談

【相談日時】 第1～4週の木曜日 午前9時～午後1時

第1・3週 看護師による専門相談

第2・4週 がん体験者によるピア相談

【相談専用電話】 ☎ 6 2 6 5 - 7 5 6 2

◆一次相談窓口（予約不要）

スタッフが話をうかがい、情報提供や対面相談の予約などを行います。

【実施日】 月～金曜日 午前9時～午後5時

【利用方法】 保健センター2階 こころとからだの保健室ポルタ内に設置された「がん」と「こころの健康」に関する情報コーナーにお立ち寄りいただき、スタッフにお声掛けください。

●夜間・休日等こころの電話相談

こころの健康に関して気軽に相談できる窓口として、平日夜間・休日の電話相談を行っています。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。

【相談日時】 月・水・木曜日

午後5時～午後7時 ピア相談

午後7時～午後10時 専門相談

土曜日及び祝日にあたる月・水・木曜日

午後1時～午後2時、午後4時～午後8時 専門相談

午後2時～午後4時 ピア相談

※年末年始を除く

※受付は終了の30分前まで

【相談専用電話】 ☎ 6 2 6 5 - 7 5 3 2

はり・きゅう・マッサージサービス

2

健康づくり

健康保持および増進のため、地区会館や区民センターなどに会場を設け、月1回(45分間)はり・きゅう・マッサージを行います。

【対象者】 65歳以上の方

【費用】 1回1,500円

【申込方法】 前月の25日までに往復はがきで申込み。応募者多数の場合は抽選になります。お申込方法や実施会場・日時等の詳しい内容については、区のホームページもしくは各出張所、まちづくりセンター、保健福祉課、あんしんすこやかセンターにあるチラシをご覧ください。

【問合せ】 高齢福祉課 事業担当 ☎ 5432-2407 FAX 5432-3085

かかりつけ医を持ちましょう

ご自身やご家族の健康のためには、日常的な診療や健康管理を行うかかりつけの医療機関を持つことが大切です。

●かかりつけ医

健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近の頼りになる医師をかかりつけ医といいます。かかりつけ医は、通院できなくなった時の訪問診療や、ご家族の健康についても相談に応じます。

【ご案内】 世田谷区医師会 ☎ 6704-9111

玉川医師会 ☎ 3704-2481

●かかりつけ歯科医

かかりつけ歯科医は、むし歯や歯周病で痛くなったりしたときだけに行く歯科医ではありません。歯や口の健康など、様々な場面でいつでも相談できる頼りになる歯科医のことです。かかりつけ歯科医を持ち口腔機能の維持・向上を目指しましょう。

【ご案内】 世田谷区歯科医師会 ☎ 5376-2111

玉川歯科医師会 ☎ 3708-4618

●かかりつけ薬局

かかりつけ薬局・薬剤師は複数の医師から処方された薬の飲み合わせや服用の仕方、アレルギーの心配等、様々な相談に対応し、区民の健康づくりをサポートします。

【ご案内】 世田谷薬剤師会 ☎ 3419-7565

玉川砧薬剤師会 ☎ 3705-6066

世田谷区在宅療養資源マップ

世田谷区内では区民の方が必要な医療ケアを受けながら住み慣れた地域で安心して療養生活をおくれるよう区内の病院や、患者の自宅を訪問する診療所、歯科診療所、薬局、訪問看護ステーションの情報を掲載した「世田谷区在宅療養資源マップ」を区のホームページに掲載しています。

【問合せ】 保健医療福祉推進課

☎ 5432-2649 FAX 5432-3017

在宅療養・ACP ガイドブック「LIFE これからのこと」

医療や介護を受けながら住み慣れた自宅で生活をする「在宅療養」を区民に分かりやすく案内するとともに、もしもの時に自分が受けたい治療やケアを医療・介護関係者や信頼できる身近な人と話し合うACP（アドバンス・ケア・プランニング：人生会議）について考えるきっかけとなるよう、在宅療養・ACPに関するガイドブックを区のホームページに掲載しています。また、あんしんすこやかセンターでも配布しています。

【問合せ】 保健医療福祉推進課

☎ 5432-2649 FAX 5432-3017

