

2 健康づくり



健康維持のためには、健康診査等を受けて自分の体の状態を正しく把握し、日頃から自分に合った健康づくりを心掛けることが大切です。区で行っているサービスを積極的に活用し、健康長寿を目指しましょう。

健康診査・検診

健康診査

区では病気の早期発見や生活習慣病予防のため、健康診査を行っています。内容は、問診、身体測定、血圧測定、尿検査、血液検査等です。必要に応じて心電図検査、胸部X線撮影等も行います。

対象者	種類	自己負担額	問い合わせ
世田谷区国民健康保険にご加入の40歳～74歳の方	特定健診	500円※	国保・年金課 特定健診係 ☎ 5432-2936 FAX 5432-3005
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	世田谷保健所 健康企画課 ☎ 5432-2447 FAX 5432-3019

※上記以外の健康保険に加入の方は、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。

※前年度住民税非課税世帯の方は無料

※年齢や加入されている健康保険の種類により、区が実施するものと、それ以外で実施するものがありますのでご注意ください。

健康づくりのための各種検査（保健センター）

世田谷区立保健センターでは、健康づくりのための各種検査を行っています。ご利用には、すべて事前の電話予約が必要です。

検査名	内容	実施日	料金
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。	木・金曜 午前・午後	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。	木曜 午前・午後 金曜 午前	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。	火・水・木・金曜 午前 木曜 午後	500円
脳の健康チェック	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。	基本コース（半日×2回）	50,000円
		簡易コース（半日）	38,000円

☎ お問い合わせはこちら （公財）世田谷区保健センター
松原6-37-10 区立保健医療福祉総合プラザ内2・3階
☎ 6265-7463 FAX 6265-7429

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。詳しい情報は随時、ホームページ等でお知らせします。

種類	対象	費用	内容	問い合わせ・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また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 の胃がん検診は受診 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 区の胃がんリスク(ABC) 検査を受診したことな 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)	区の肝炎ウイルス検診 を受診したことのない方	無料	問診、採血による検査	世田谷保健所 健康企画課 ☎ 5432-2447 FAX 5432-3019
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)	
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)	世田谷保健所 健康推進課 ☎ 5432-2442 FAX 5432-3102

◇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。

△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く)を受けたときの費用を助成します。

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。

種類	内容	相談先	連絡先
かかりつけ医	かかりつけ医は、健康に関することを何でも相談でき、必要なときは専門の医療機関を紹介してくれる身近な頼りになる医師です。日頃の診療だけでなく、健康診断結果へのアドバイスや、ご家族の健康についても相談に応じます。	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、さまざまな場面でいつでも相談できる頼りになる歯科医です。	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 薬剤師・薬局	かかりつけ薬剤師・薬局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、さまざまな相談に対応し、区民の健康づくりをサポートします。	世田谷薬剤師会	☎3419-7565
		玉川砧薬剤師会	☎3705-6066

2

健康づくり

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。

40歳以上でご希望される方には、冊子を無料でお配りしています。配布場所は、世田谷保健所健康企画課と各総合支所健康づくり課です。

☎ お問い合わせはこちら 世田谷保健所 健康企画課 ☎ 5432-2447 FAX 5432-3019

糖尿病予防教室

健康診査等で要指導と診断された方や予防に興味のある区民の方を対象に、講演会および医師・栄養士・運動指導員等による指導を、年1回ずつ行います。開催案内は、区のおしらせ「せたがや」等に掲載します。

☎ お問い合わせはこちら 世田谷保健所 健康企画課 ☎ 5432-2354 FAX 5432-3019

運動・体づくり

はつらつ介護予防講座

65歳以上のすべての区民を対象に、介護予防全般に関するミニ講座と「世田谷いきいき体操」を行う、1回完結型(120分程度)の講座を行っています。介護予防・フレイル予防に取り組むきっかけとしておすすめです。

費用は無料、会場は主にまちづくりセンター等で行います。お住まいの地区のあんしんすこやかセンターへお申し込みください。



☎ お問い合わせはこちら お住まいの地区のあんしんすこやかセンター →13頁

まるごと介護予防講座

65歳以上のすべての区民を対象に運動や食生活、お口の健康、認知症への備え、地域とのつながりなどの講話と「世田谷いきいき体操」を行う全6回(1回90分程度)の講座です。「自身の健康を管理する力を向上させたい」「介護予防・フレイル予防に継続的に取り組みたい」方におすすめです。

費用は無料、会場は区民会館、地区会館、まちづくりセンター等のほか、オンラインの講座(夏・冬)も実施しています。詳しくは区のおしらせ「せたがや」をご覧ください。

[お問い合わせはこちら](#) 介護予防・地域支援課 ☎ 5432-2953 FAX 5432-3085

世田谷いきいき体操

世田谷区のオリジナル介護予防体操です。この体操はおもりを手首や足首につけて、腕や足の上げ下げを10回ずつ行うだけのやさしい体操です。「週1回続ける」ことで確実に筋力が鍛えられ、日常生活の動きが楽になります。



ご近所の方等と誘い合って、週1回取り組んでみませんか?体操を続ける団体には、体操で使う「おもり」の貸し出し(3カ月間)や体力測定等の支援を無料で行っています。関心のある方はお気軽にお問い合わせください。

こんな感じの体操です!
区公式YouTubeで
動画もご覧いただけます。



動画は
こちら▶



[お問い合わせはこちら](#) 介護予防・地域支援課 ☎ 5432-2953 FAX 5432-3085

はり・きゅう・マッサージサービス

健康保持や増進のため、65歳以上の方を対象に、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。

費用は1回1,500円。前月の25日までに、通常はがき、FAX、メールいずれかの方法で申し込みが必要です。応募者多数の場合は抽選になります。

お申し込み方法や実施会場・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。

[お問い合わせはこちら](#) 高齢福祉課 事業担当 ☎ 5432-2407 FAX 5432-3085

運動の機会提供 (保健センター)

継続的な運動の機会を提供します。利用には事前予約と、1年以内に健康度測定(5,000円)、または同程度の健康診断を受診していることが必要です。

運動コース

太極拳、ダンス、ヨーガ、エアロビクス、ストレッチ、筋力トレーニングなどのプログラムに1回500円で参加できます。

実施日時や最新のプログラムは(公財)世田谷区保健センターにお問い合わせください。



■プログラムの例

曜	コース名	強さ	トレーニング時間(各70分)
火	さわやかヨガ	★★	ヨガのポーズや座位体操を中心に心身のコンディショニングを行います。
	わくわく体操火曜	★★★	わくわく弾む全身運動でオールラウンドにしっかり動くコースです。
水	スマイルエアロ	★★★	軽快なリズムで行うソフトエアロビクスでシェイプアップ&リフレッシュします。
	わくわく体操水曜	★★★	わくわく弾む全身運動でオールラウンドにしっかり動くコースです。
木	エンジョイダンス	★★	音楽に合わせて動くダンスを中心に心弾ませ軽やかに全身を動かします。
	のんびり体操木曜	★	のんびりゆったりストレッチを中心にからだ全体の動きを調整します。
金	のんびり体操金曜	★	のんびりゆったりストレッチを中心にからだ全体の動きを調整します。
	ゆったり太極拳	★★	気持ちよく心地よく太極拳などの立位体操を中心に全身を動かします。

※「やや息が上がる」程度の体操時間を★1つとして、3段階で体操時間の長さを表しています。

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。1回につき500円、平日月曜～金曜に各回12人、予約制先着順で利用できます。

コース名	受付開始時刻	トレーニング時間(70分)
Aコース	午前8時40分	午前8:50～10:00
Bコース	午前10時10分	午前10:20～11:30
Cコース	午後1時	午後1:10～2:20
Dコース	午後2時20分	午後2:30～3:40
Eコース	午後3時40分	午後3:50～5:00

☎ お問い合わせはこちら

(公財)世田谷区保健センター

☎ 6265-7463 FAX 6265-7429

松原6-37-10

区立保健医療福祉総合プラザ内2・3階

スポーツ施設

区立のスポーツ施設(温水プール・トレーニングルーム)で体を動かしませんか。一部の施設では、健康プログラムやスポーツ教室を実施しています。

個人利用の例

総合運動場トレーニングルームの場合

■利用料金

	2時間	1時間	超過(30分ごと)
大人(高校生相当以上)	520円	260円	130円
高齢者(65歳以上)	150円	80円	40円
障害のある方	150円	80円	40円

※新規利用の際は、初回ガイダンス(30分程度)の受講が必要です。

※施設ごとに利用料金は異なります。詳しくは各施設までお問い合わせください。



スポーツ施設一覧

施設名	住所	連絡先	開館時間
総合運動場	大蔵4-6-1	3417-4276	午前9時～午後9時
総合運動場温水プール		3417-0017	午前9時～午後9時 ※年始3日間は午後5時閉館
大蔵第二運動場	大蔵4-7-1	3416-1212	午前9時～午後10時
大蔵第二運動場屋外プール(夏季のみ)			午前9時～午後9時 ※月曜～木曜および9月1日は午後5時閉館
千歳温水プール	船橋7-9-1	3789-3911	■温水プール・トレーニングルーム・体育室 午前9時～午後9時 ※年始3日間は午後5時閉館 ■健康運動室 午前9時～午後5時(個人利用の場合)

施設名	住所	連絡先	開館時間
太子堂中学校温水プール	太子堂3-27-17	3413-9311	時期、曜日により異なります。 詳しくは施設にお問い合わせください。
玉川中学校温水プール	中町4-21-1	3701-5667	
烏山中学校温水プール	南烏山4-26-1	3300-6703	
梅丘中学校温水プール	松原6-5-11	3322-6617	
世田谷公園屋外プール (夏季のみ)	池尻1-5-27	3411-6519	夏季のみの屋外プールです。 2時間の入れ替え制となっております。 ※時期により、開設時間の変動があります。 詳しくは、施設へお問い合わせください。
玉川野毛町公園 屋外プール(夏季のみ)	野毛1-25-1	3702-4996	

※休館日等はホームページ等でご確認いただくか、各施設へお問い合わせください。

栄養・口腔ケア

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、以下の3つが大切です。

- ①1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。

世田谷区食育キャラクター
せたへる

『低栄養』予防 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。 ○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。 ○の合計数 0個 低栄養が心配。 食事の相談が必要です。
2	毎日、野菜を食べる。		
3	毎日、肉と魚を食べる。		
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。

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。

☎ お問い合わせはこちら 各総合支所 健康づくり課 →18頁

区民歯科相談

世田谷区歯科保健センターで、歯周疾患など歯科・口腔衛生についての相談を無料で受けています。

相談日時は、毎週木曜の午後1時30分～午後4時30分です。直接会場へお越しください。電話相談も行っています。

☎ お問い合わせはこちら 世田谷区歯科保健センター(実施機関) ☎ 3708-0226
玉川3-21-2 玉川歯科医師会館1階
事業全般のお問い合わせは、世田谷保健所 健康推進課へ
☎ 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、無料で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行います。対象者は次のいずれかに該当する方です。

- 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

☎ お問い合わせはこちら 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、無料で高齢者の歯科健診を行います(要申し込み)。対象者は次のいずれかに該当する方です。

- ①75歳以上の方
- ②65歳以上で認知機能の低下がみられる方
- ③40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

☎ お問い合わせはこちら お住まいの地区のあんしんすこやかセンター →13頁
または担当のケアマネジャー
事業全般のお問い合わせは、世田谷保健所 健康推進課へ
☎ 5432-2442 FAX 5432-3102

お口の元気アップ教室

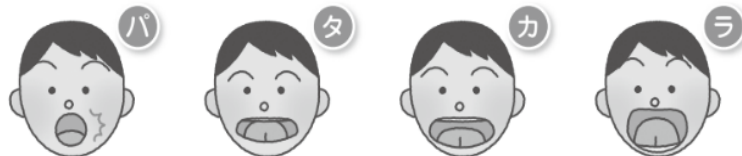
65歳以上のすべての区民を対象に、「お口のはたらき」についての講話、お口の中の検査・清掃方法、お口の体操などを学ぶ全8回(1回90分程度)の講座です。

費用は無料です。詳しくは区のおしらせ「せたがや」をご覧ください。

☎ お問い合わせはこちら 介護予防・地域支援課
☎ 5432-2953 FAX 5432-3085

その1 パタカラ体操（唇と舌のストレッチ）

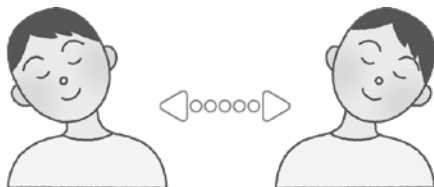
食べ物をのどの奥まで運ぶ筋肉が鍛えられます。飲み込む力を鍛えましょう。
「パ」・「タ」・「カ」・「ラ」をそれぞれ5回ずつ、「パタカラ」を5回繰り返しましょう。



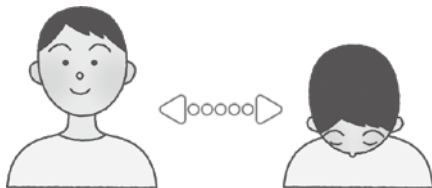
その2 健口体操

食事の前に健口体操をして、食べる能力、飲み込む能力を高めましょう。

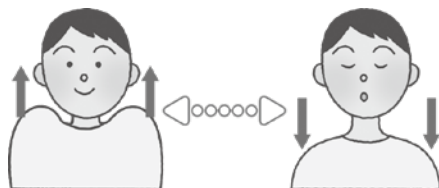
①首をゆっくりと左右に3回ずつ倒しましょう。



②首をゆっくりと前に3回ずつ倒しましょう。



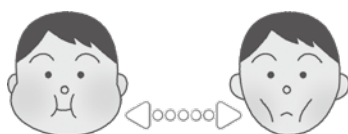
③息を吸いながら、両肩を上を持ち上げ、息を吐きながらゆっくりと下ろします。3回繰り返します。



④頬をふくらませて、舌を上あごに押し付け、口から息がもれないようにこらえます。

⑤息を吸うように口をすぼめます。

④と⑤を3回繰り返します。



⑥口を開けて、舌をできるだけ出します。



⑦上くちびるを舌先で触るように持ち上げます。



⑧左右の口の端を舌先で触るように動かします。



⑨大きく口を開けて「あー」と声を出します。

⑩しっかりと口を閉じて、口の両端に力を入れながら、舌を上あごに押し付けるように、奥歯を噛みしめ、「んー」と声を出します。⑨と⑩を3回行います。



出典：「介護予防筋力アップ教室」テキストより

予防接種

高齢者インフルエンザ予防接種

インフルエンザ感染および重症化予防のために、指定の医療機関で予防接種を実施します。

- 対象者は次のいずれかの方です。
 - ①65歳以上の方には、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級相当の方は、お申し込みが必要です。
- 接種期間は10月1日～翌年1月31日
- 自己負担額は2,500円※1

高齢者新型コロナ予防接種

新型コロナウイルス感染症の重症化予防のために、指定の医療機関で予防接種を実施します。

- 対象者は次のいずれかの方です。
 - ①65歳以上の方には、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級相当の方は、お申し込みが必要です。
- 接種期間、自己負担額等は決定次第お知らせします。

高齢者肺炎球菌予防接種

肺炎球菌による肺炎などの感染症および重症化予防のために、指定の医療機関で予防接種を実施します。

- 対象者は、過去に23価肺炎球菌予防接種を受けたことがない方で、次のいずれかの方です。
 - ①65歳の方には、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級相当の方は、お申し込みが必要です。
- 接種期間は、65歳の誕生日の前日から66歳の誕生日の前日まで
- 自己負担額は1,500円※1

帯状疱疹予防接種

帯状疱疹の発症および重症化予防のため、区内指定医療機関で予防接種を実施します。

- 対象者は次のいずれかの方です。
 - ①50歳以上の区民
 - ②帯状疱疹の発症リスクの高い18歳以上50歳未満の区民※2
- 接種期間は4月1日～翌年3月31日
- 費用助成額は生ワクチン1回(4,000円)または不活化ワクチン2回(1回1万円)
- 対象者②のうち、区内指定医療機関で接種が困難な場合は、区ホームページからオンライン手続きが必要です。

※1 自己負担額は変更になる場合があります。また、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。

※2 発症リスクの高い方とは、「疾病や治療等により、免疫不全または免疫機能が低下した方」が該当します。

☎ 予防接種の

お問い合わせはこちら

世田谷区予防接種コールセンター(世田谷保健所 感染症対策課)

☎ 5432-2437 FAX 5432-3022

熱中症

熱中症は炎天下だけではなく、就寝中など室内でも起こります。高齢者は体温調節力が低下し、暑さや喉の渇きを感じにくくなっています。エアコンや扇風機を上手に活用して室温調整しましょう。また、喉が渇いていなくても、こまめな水分補給が大切です。

結核

早期に発見し、治療すれば治る病気です。発見が遅れると命を落とすこともあります。また、家族や友人など周囲の方へ感染させてしまうこともあります。早期発見・早期治療が重要です。咳が2週間以上続く、たんが出る、体がだるい、急に体重が減ったなどの場合は、医療機関を受診しましょう。年1回は健康診断などで胸部エックス線検査を受けましょう。

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症

インフルエンザは主に冬に、新型コロナウイルス感染症は、これまで夏と冬に流行を繰り返していました。外出後の手洗い、十分な休養とバランスの良い食事を心がけましょう。また、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の予防接種は重症化を予防する効果があるとされているため、65歳以上の方は予防接種を受けましょう。

咳やくしゃみなどがあるときは、周囲にうつさないようマスクを着けましょう。

高齢者インフルエンザ予防接種、高齢者新型コロナ予防接種については →29頁

感染性胃腸炎

主な症状は、下痢やおう吐で、原因としてはノロウイルスが知られています。通常2～3日で回復しますが、高齢者では症状が重くなることもあります。また、感染力が強く、患者のおう吐物や便には大量のウイルスが含まれており、ウイルスが付着した手や食品を介して感染します。ノロウイルスはアルコール消毒があまり効かないため、汚染された物は次亜塩素酸ナトリウムで消毒をしてください。調理の前やトイレの後、汚物処理の後には石鹸でしっかり手を洗いましょう。また、ノロウイルスなどがついた食品(牡蠣などの二枚貝など)を食べても感染します。ノロウイルスは85～90℃で90秒以上加熱すると死滅するので、食品を中心に部まで加熱しましょう。

肺炎球菌予防接種

高齢になると風邪などから肺炎を起こし、重症化することがあります。高齢者が肺炎となる原因の一つに肺炎球菌による感染があります。肺炎球菌による肺炎の予防にはワクチンの接種が有効です。日ごろから手洗い、口腔内を清潔にする、十分な栄養と睡眠も大切です。

高齢者肺炎球菌予防接種については →29頁

健康に関する相談

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。

平日日中の窓口

■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」

日時	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。
方法	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(無料)。
問い合わせ	お住まいの地域の総合支所 健康づくり課 →18頁

夜間休日の窓口

■夜間・休日等こころの電話相談

平日夜間・休日でも無料で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。

曜日	時間	対応する相談員	相談先
月・火・水・木曜※	午後5時～午後7時	ピア相談員	相談専用電話 ☎ 6265-7532 (受付は終了の30分前までです)
	午後7時～午後10時	専門相談員	
土曜および祝日に当たる 月・火・水・木曜※	午後2時～午後4時	ピア相談員	
	午後4時～午後8時	専門相談員	

※年末年始を除きます。

グリーフに関する相談(グリーフサポートせたがや)

身近な人との死別や離別など、グリーフに関するさまざまな気持ちや思いを、ゆっくりお話できる場所です。

相談方法	曜日・時間	実施団体・問い合わせ
対面個別相談 (予約制/初回のみ 無料)	実施団体にお問い合わせください。日程調整後、対面個別相談を実施します。	一般社団法人グリーフサポートせたがや ☎ 6453-4925 FAX 6453-4926 ✉ griefsetagaya@yahoo.co.jp ※留守番電話の場合はお名前とご連絡先を いれてください。折り返しご連絡します。
電話相談 (予約不要)	第1日曜 午後3時～午後5時 第3水曜 午後6時～午後8時 第4金曜 午後3時～午後5時	

※事業全般のお問い合わせは、世田谷保健所 健康推進課へ ☎ 5432-2947 FAX 5432-3102

各種専門相談（保健センター）

■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っています。相談は無料です。

利用希望の方は、相談の日時を予約してください。

☎ お問い合わせはこちら （公財）世田谷区保健センター ☎ 6265-7546 FAX 6265-7549

■こころの健康支援

相談方法	曜日・時間	内容	問い合わせ
こころの健康情報コーナー	月～金曜 午前9時～午後5時	こころとからだの保健室ポルタに設置しており、こころの健康に関する書籍や冊子が閲覧できます。	保健センター 専門相談課 こころの相談支援担当 ☎ 6265-7414 世田谷区保健センター2階 (松原6-37-10 区立保健医療福祉総合プラザ内)
こころの健康に関する普及啓発	随時（保健センターのホームページ、チラシ等でご確認ください）	こころの健康に関する講演会を行っています。	
夜間・休日等 こころの電話相談	詳細は、31頁に記載		

■がん相談

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。

相談方法	曜日・時間	内容	問い合わせ
対面相談 (予約制)	第2・第4土曜 午前9時～12時	経験豊富な看護師がじっくりとお話を伺います(相談時間50分程度)。資料もお渡ししています。	予約専用電話 ☎ 6265-7536 ※平日午前9時～午後5時、 祝日・年末年始を除く
電話相談	第1～4週の木曜 午前9時～午後1時	第1・3週 看護師による専門相談	相談専用電話 ☎ 6265-7562
		第2・4週 がん体験者によるピア相談	
一次相談窓口 (予約不要)	月～金曜 午前9時～午後5時	看護師がお話をうかがい、情報提供や対面相談の予約などを行います。	「こころとからだの保健室ポルタ」へお越しください。 世田谷区保健センター2階 (松原6-37-10 区立保健医療福祉総合プラザ内)
がん情報 コーナー	月～金曜 午前9時～午後5時	こころとからだの保健室ポルタに設置しており、がん検診・がん治療・がん療養に関する書籍や冊子が閲覧できます。	

がん患者ウィッグ・胸部補整具購入費用等の助成

がんの治療に伴う脱毛や乳房の切除等を行った区民へ、ウィッグ・胸部補整具購入費用等を助成します。申請には、がんの治療を受けたことを証明する書類や領収証等の原本が必要です。詳しくは、お問い合わせください。

また、がんの治療に伴う脱毛等でお悩みの方は「がん相談」をご利用ください。こころとからだの保健室ポルタ内「がん情報コーナー」ではウィッグの見本も展示しています。➡32頁

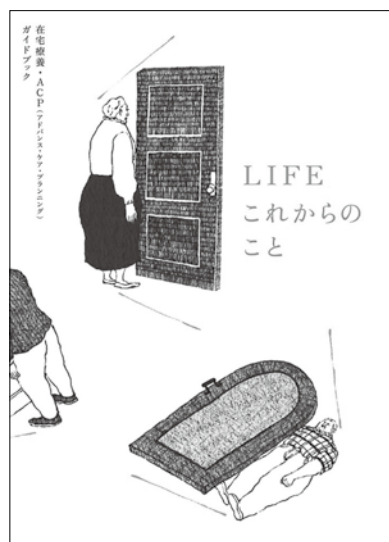
対象者	次のすべてに該当する方です。 ①世田谷区民の方 ②がんと診断され、その治療を行っている方、過去にその治療を行った方 ③がんの治療に伴い、脱毛や乳房の切除などにより、ウィッグや胸部補整具等が必要である方
内容	次の対象品の購入またはレンタルにかかった費用を助成します(上限10万円)。 ①ウィッグ、②毛付き帽子、③人工乳房、④補整下着、⑤弾性着衣
問い合わせ	世田谷保健所 健康企画課 ☎ 5432-2447 FAX 5432-3019

2

健康づくり

在宅療養

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地域で生活をする「在宅療養」を区民に分かりやすく案内するとともに、もしものとき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。



◀こちらから
ご覧いただけます

☎ お問い合わせはこちら 保健医療福祉推進課 ☎ 5432-2649 FAX 5432-3017



後期高齢者医療制度

75歳以上の方(一定の障害がある方は65歳以上)を対象とする医療制度です(生活保護受給者を除く)。制度の運営は東京都後期高齢者医療広域連合が行い、世田谷区は保険料の徴収ほか諸手続きの窓口となります。75歳になる方は誕生日から自動的に対象になり、加入手続きは不要です。

■保険証等

後期高齢者医療被保険者証、限度額適用・標準負担額減額認定証、限度額適用認定証については、マイナンバーカードと健康保険証の一体化により、令和6年12月1日まで交付します。令和6年12月2日以降、マイナ保険証をお持ちでない方に資格確認書を交付する予定です。なお、発行済の証については、券面に記載の有効期限まで利用できます(最長で令和7年7月31日まで)。ただし、住所や自己負担割合など、券面の記載事項に変更があった場合は利用できなくなります。

後期高齢者医療被保険者証

医療機関を受診の際は被保険者証を提示してください。75歳に到達する方には誕生日から使用できるようにお送りします。

限度額適用・標準負担額減額認定証

自己負担割合が1割の方で、世帯全員が住民税非課税の場合、申請により「限度額適用・標準負担額減額認定証」が交付され、事前に医療機関に提示すると、窓口でのお支払いが限度額までおさえられ、入院時の食事代等が減額されます(原則として申請した月から有効)。

限度額適用認定証

自己負担割合が3割の方で、同じ世帯の後期高齢者医療被保険者全員の住民税課税所得が、いずれも690万円未満の場合、申請により「限度額適用認定証」が交付され、事前に医療機関に提示すると窓口でのお支払いが限度額までにおさえられます(原則として申請した月から有効)。

特定疾病療養受療証

人工透析が必要な慢性腎不全、先天性血液凝固因子障害の一部(血友病)、血液凝固因子製剤の投与に起因するHIV感染症の方には、申請により「特定疾病療養受療証」が交付され自己負担金が減額されます(申請した月から有効)。

■保険料

保険料は原則として年金から天引きされます(特別徴収)。天引きできない方は口座振替または納付書で納めていただきます(普通徴収)。

■給付内容

種類	給付される場合	給付内容等
療養の給付	診療を受けたとき・ 外来や入院したとき	医療費の自己負担割合 〈現役並み所得者〉3割 〈上記以外〉1割 〈一定以上所得のある方〉2割

支払った費用の一部について払戻しを受けられる場合がありますので申請してください。

※申請には、被保険者証、本人の口座情報が分かるもの、療養を受けた方(被保険者)の個人番号が分かるもの(マイナンバーカード(個人番号カード)など)、被保険者および手続きされる方の本人確認書類などが必要になります。詳しくはお問い合わせください。

種類	支給される場合	手続き・必要書類等
高額療養費	健康保険の適用される医療について、1カ月の自己負担額が限度額を超えたときに超過分を返還します(限度額は所得区分により異なります。一部の所得区分には年間の外来の限度額もあります)。	月の高額療養費の対象となる方には、診療月から最短で4カ月後に通知と申請書(初回のみ)を送付します。
療養費 (一般診療)	やむを得ない理由で「後期高齢者医療被保険者証」を提示せずに診療を受け、医療費を支払ったとき	診療報酬明細書 領収書
補装具	医師が治療上必要と認めたコルセット等の補装具代を支払ったとき	医師の意見書(証明書) 領収書 写真(靴型装具の場合のみ)
柔道整復 (接骨等)	柔道整復師に骨折・脱臼・ねんざ等で治療を受けたとき(医療費の自己負担割合と同じ負担額で施術を受けた場合を除く)	施術料金領収書
はり・きゅう、あんま・ マッサージ・指圧	医師が治療上必要と認めたはり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧の施術費用を支払ったとき	医師の同意書 施術料金領収書
移送費	移動困難な患者で、医師の指示により、治療上の必要から緊急的にやむを得ず最寄りの病院に入院・転院したとき(本人、家族の希望等によるものは対象外)	医師の意見書(証明書) 領収書
高額介護 合算療養費	同一世帯の被保険者において、後期高齢者医療制度と介護保険の両方で自己負担が発生している場合、年間(8月～翌年7月)の自己負担額を合計して、限度額を超えたときに超過分を返還します(限度額は所得区分により異なります)。	対象となる方には申請書を送付します。 ※計算期間中に転入された方等は、前住所からの証明書が必要になる場合があります。
入院時食事療養費	被保険者が入院したとき、住民税非課税世帯に該当する方は、限度額適用・標準負担額減額認定証を医療機関の窓口で提示することで食事代が減額されます。また、医療機関等の窓口で、限度額情報の提供に同意し、所得区分が確認できる場合も減額されます。 なお、やむを得ない理由により減額されなかった場合は、差額を支給します。	入院時の領収書(差額発生 の入院期間や食事代の分かるもの) ※減額認定を受けていた期間 の入院日数が、過去12カ月 で90日を超える場合は、申 請することで、さらに食事 代が減額される場合があります。
葬祭費	被保険者が死亡したとき(葬儀を行った方に7万円を支給)	葬儀費用の領収書の写し

※各種療養費等の申請には2年間の時効があります。詳しくはお問い合わせください。

次の場合は届出をしてください。

- 交通事故等第三者の行為により、けがや病気になったとき

☎ お問い合わせはこちら 国保・年金課 後期高齢者医療 ☎ 5432-2390 FAX 5432-3005

高額介護合算療養費

同一世帯の被保険者において、医療保険と、介護保険の両方の自己負担が発生している場合、年間(前年8月～7月末)の自己負担額を合計して、限度額を超えたときに、その超えた部分の金額をお返しします。限度額は、所得区分によって異なります。後期高齢者医療制度または世田谷区の国民健康保険に加入の該当者にはお知らせします。

☎ お問い合わせはこちら ●後期高齢者医療制度に加入の方
国保・年金課 後期高齢者医療 ☎ 5432-2390 FAX 5432-3005
●国民健康保険に加入の方
国保・年金課 保険給付 ☎ 5432-2349 FAX 5432-3038

高齢受給者証による医療

70歳の誕生日の翌月(1日が誕生日の方はその月)から75歳の誕生日の前日までの方(ただし、後期高齢者医療制度加入者を除く)が対象です。医療機関で診察を受ける際は、健康保険証と高齢受給者証をともに提示してください。なお、健康保険の種類によっては1枚のカードになっている場合もあります。加入している健康保険によって一部負担金の負担割合の判定や手続きが異なります。手続きおよび給付内容はお問い合わせください。

☎ お問い合わせはこちら

●世田谷区の国民健康保険に加入している方

【証の発行について】

国保・年金課 資格賦課 ☎ 5432-2331 FAX 5432-3038

【給付内容について】

国保・年金課 保険給付 ☎ 5432-2349 FAX 5432-3038

●世田谷区の国民健康保険以外の公的医療保険に加入している方
加入している健康保険証の発行元へお問い合わせください

※令和6年12月2日より、マイナ保険証に一体化されることにより、国民健康保険証は発行されなくなります。なお、発行済の証については、券面に記載の有効期限まで利用できます。詳しい内容は今後、区のホームページ等でご案内する予定です。

認知症

もの忘れ相談窓口（あんしんすこやかセンター）

あんしんすこやかセンターでは、認知症に関する「もの忘れ相談」を行っています。相談は無料です。もの忘れや認知症についての相談のほか、家族会の紹介、介護保険、保健福祉サービスや、参加が可能な地区の活動場所についてなど、さまざまな相談を受け付けています。

ご自身やご家族、身近な人のことで気になることがありましたら、お気軽にあんしんすこやかセンターへご相談ください。

●窓口開設時間 午前8時30分～午後5時(日曜・祝日・12月29日～1月3日を除く)

☎ お問い合わせはこちら

お住まいの地区のあんしんすこやかセンター →13頁

認知症あんしんガイドブック

認知症について知りたい方や認知症と診断された方、そのご家族などに向けて、認知症に関するさまざまな情報を掲載している冊子です。本冊・別冊・資料編の3冊構成です。

認知症あんしんガイドブックは、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。



〈本冊〉

認知症や医療機関への受診について、暮らしを支えるサービスなどに關する情報を掲載しています。認知症ケアパス付きです※。

※「認知症ケアパス」とは、認知症の状態に合わせて、「いつ・どこで・どのような」サービスが受けられるのか、大まかな目安を示したものです。



〈別冊〉

地域の中で、自分らしく生き生きと暮らす認知症のご本人の声を掲載しています。

地域での暮らしに元気で過ごすために

No.	事業名	内容	実施場所	実施日
1	認知症予防講座	認知症予防のための脳トレや運動、食事の指導などを行います。	世田谷区認知症在宅生活サポートセンター	毎月第1、3、5日曜日
2	認知症カフェ	認知症のご本人や家族、地域の人たちが、身近な場所で、認知症の有無に関わらず交流ができる場です。	世田谷区認知症在宅生活サポートセンター	毎月第2、4日曜日
3	認知症相談会	認知症のご本人や家族、地域の人たちが、身近な場所で、認知症の有無に関わらず相談ができます。	世田谷区認知症在宅生活サポートセンター	毎月第2、4日曜日
4	認知症講座	認知症に関する知識や理解を深め、認知症になってからも希望を持って自分らしく地域で暮らし続けていくために、認知症のご本人や多彩な講師がお話をします。	世田谷区認知症在宅生活サポートセンター	毎月第1、3、5日曜日
5	認知症カフェ	認知症のご本人や家族、地域の人たちが、身近な場所で、認知症の有無に関わらず交流ができる場です。	世田谷区認知症在宅生活サポートセンター	毎月第2、4日曜日
6	認知症講座	認知症に関する知識や理解を深め、認知症になってからも希望を持って自分らしく地域で暮らし続けていくために、認知症のご本人や多彩な講師がお話をします。	世田谷区認知症在宅生活サポートセンター	毎月第1、3、5日曜日
7	認知症カフェ	認知症のご本人や家族、地域の人たちが、身近な場所で、認知症の有無に関わらず交流ができる場です。	世田谷区認知症在宅生活サポートセンター	毎月第2、4日曜日
8	認知症講座	認知症に関する知識や理解を深め、認知症になってからも希望を持って自分らしく地域で暮らし続けていくために、認知症のご本人や多彩な講師がお話をします。	世田谷区認知症在宅生活サポートセンター	毎月第1、3、5日曜日
9	認知症カフェ	認知症のご本人や家族、地域の人たちが、身近な場所で、認知症の有無に関わらず交流ができる場です。	世田谷区認知症在宅生活サポートセンター	毎月第2、4日曜日

〈資料編〉

相談先や、サービス等の情報をまとめて掲載しています。



▲こちらからご覧いただけます

☎ お問い合わせはこちら
世田谷区認知症在宅生活サポートセンター
☎ 6379-4315
FAX 6379-4316

認知症講演会

認知症に関する知識や理解を深め、認知症になってからも希望を持って自分らしく地域で暮らし続けていくために、認知症のご本人や多彩な講師がお話をします。

開催情報は、世田谷区認知症在宅生活サポートセンターのホームページをご覧ください▶



☎ お問い合わせはこちら
世田谷区認知症在宅生活サポートセンター
☎ 6379-4315 FAX 6379-4316

認知症カフェ

認知症のご本人や家族、地域の人たちが、身近な場所で、認知症の有無に関わらず交流ができる場です。医療や福祉の専門職（介護福祉士、看護師など）がいるので、話しやすいことも個別に相談ができます。

区内の認知症カフェの情報をまとめた「認知症カフェハンドブック」を、世田谷区認知症在宅生活サポートセンター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。認知症カフェへ参加をご希望の際は、事前に各認知症カフェにお問い合わせください。



▲こちらからご覧いただけます



認知症本人交流会（楽しく語ろうつどいの会）

認知症のご本人やもの忘れが気になる方などが集まり、日々の暮らしの工夫や楽しみを自由に話し合ったり、お互いの経験を共有したりすることができる「仲間づくり」の場です。

☎ お問い合わせはこちら
世田谷区認知症在宅生活サポートセンター
☎ 6379-4315 FAX 6379-4316

コラム

ご存知ですか？ 世田谷区認知症とともに生きる希望条例

高齢化の進展に伴い認知症の方は増え続けることが見込まれ、認知症は誰にとっても身近なものになっています。区では、認知症になってからも、一人ひとりが希望を持って自分らしく安心して暮らせるまちを作るために、さまざまな取り組みを積極的に進めています。

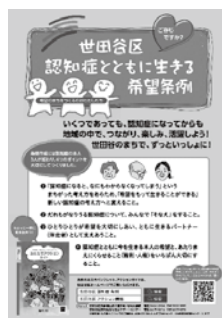
■希望条例をもとに、こんな活動を行っています。



●講演会や認知症のご本人のメッセージ動画で、認知症とともに生きるご本人の声を届けています。



●地域で暮らす人々と、認知症のご本人の声をともに、認知症カフェや音楽会など、さまざまな活動を行っています。



この他にも、地域で行われているさまざまな活動を、世田谷区認知症在宅生活サポートセンターのホームページでご紹介していますので、ぜひご覧ください！▶

