

健康・福祉

健康

障害のある方

高齢者

せ 血糖値改善プログラム「まちかどゼミ」

対 原則、次の全てに当てはまる区内在住の方
①40～69歳②血糖値がやや高め(空腹時血糖値が110～125^{mg/dL}／デシ^{g/dL}またはHbA1c6.0～6.4%)③内臓脂肪型肥満ではない(腹囲男性85センチ・女性90^{cm}未満)

日時	会場
9月15日(火)午後2時～4時	成城ホール
10月16日(金)午後2時～4時	玉川せせらぎホール
11月24日(火)午後2時～4時	三茶しゃれなあとホール

他 申込時に条件を確認できる書類(健診結果等)をご用意ください。定員に達していない場合は、申込期限後も参加を受け付けます。

申 問へ電話 各開催日の10日前まで 先着各25人
問 保健センター ☎6265-7473 FAX 6265-7429
区HPQ 21256

10月の胃がん検診(エックス線撮影法)

対 区内在住で40歳以上の方(昨年度または今年度に区の胃がん(内視鏡)検診を受けている方、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
6日(火)・10日(土)・15日(木)・20日(火)・24日(土)・30日(金)	保健センター(松原6-37-10)
6日(火)・20日(火)・29日(木)	三軒茶屋ふれあい広場
14日(水)・15日(木)・27日(火)・30日(金)	玉川せせらぎホール
5日(月)・8日(木)・19日(月)・28日(水)	砧総合支所
21日(水)	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)。

申 ホームページ(二次元コード)、**問** 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) 9月15日(必着)まで 抽選各日15～20人 ※抽選結果は全申込者に通知。

問 世田谷区がん検診受付センター
〒156-0043 松原6-37-10

☎03-6265-7573 FAX 03-6265-7559

※保健センターでは、前記日程のほか火・木・金曜も実施(要申込み、先着順)。



お口の元気アップ教室(全8回)

内容／「お口のはたらき」についての講義、お口の中の検査等

対 区内在住の65歳以上で、原則全回参加できる、お口の機能に不安(硬いものが食べにくい、お茶等でむせる、口の渇きが気になる等)のある方(今年度、初めての方優先)

日 10月29日、11月5・12・19・26日、12月3・10・17日いずれも木曜午前10時～11時30分

場 玉川歯科医師会館(玉川3-21-2)

他 動きやすい服装で、飲み物を持参。介助が必要な場合はお申し出ください。

申 区HPからオンライン手続き、**問** へ電話・FAX(記入例3面) 9月23日まで 抽選17人
※抽選結果は全申込者に通知。

問 せたがやコール **区HPQ** 2295



相談してみませんか

看護師によるがん相談 with 展示本コーナー

対 がんで療養中の方またはそのご家族、パートナー等(どなたかが区内在住に限る)

日 9月26日(土)午前9時～正午 **場** 中央図書館

他 がんに関する書籍等を集めた展示本コーナーも開設。

申 問へ電話(午前9時～午後5時 ※祝・休日を除く。)

問 保健センター ☎6265-7536 FAX 6265-7419



難病の無料相談

内容／専門医による診察と医療相談員等による生活・保健相談

対 パーキンソン病、筋萎縮性側索硬化症、多発性硬化症等の病気やその心配のある方

日 9月30日(水)午後1時30分～3時 **場** 玉川医師会診療所(中町2-25-17)

申 問へ電話・FAX(記入例3面) 9月18日まで 先着5人

問 玉川医師会 ☎3704-2481 FAX 3704-6978

ひとりで悩みを抱えずにご相談ください ～9月は自殺対策強化月間、10月10日は世界メンタルヘルスデーです～

次のような、いつもと違うサインはありませんか。

- ☐ 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

区では、様々な相談をお受けしています。ひとりで悩みを抱えずに、気軽にご相談ください。

●保健師による相談

受付時間／月～金曜(祝・休日、12月29日～1月3日を除く)午前8時30分～午後5時
相談先／お住まいの地域の総合支所健康づくり課(世田谷☎5432-2896 FAX 5432-3074、北沢☎6804-9667 FAX 6804-9044、玉川☎3702-1982 FAX 3705-9203、砧☎3483-3166 FAX 3483-3167、烏山☎3308-8246 FAX 3308-3036)

●こころのピア電話相談

研修を修了した当事者がお話を伺います。
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(12月29日～1月3日を除く)
相談先／☎03-6265-7532(相談専用)

●夜間こころの電話相談

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

●こころスペース

こころのモヤモヤがなかなかスッキリしない時、専門員とお話ししながら、対応方法を探してみませんか。
対 思春期・青年期のご本人、保護者の方など
日 9月18日、11月20日、令和9年(2027年)1月15日、3月19日いずれも金曜午後2時30分～4時
場 保健センター(松原6-37-10)(当日会場へ) **区HPQ** 3292



その他の相談窓口は冊子「クローバーリーフ」でご紹介しています

こころのお悩みや不安をお持ちの方、生活のことで何かお困りの方、周囲の人の不調に気づかれた方へ身近な相談窓口を紹介しています(**区HPQ** 3294、世田谷保健所健康推進課にあり)。

●せたがやペンギン物語～こころとからだのプチアニメ～

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が詰まった、ペンギンたちのプチアニメです。区公式YouTubeチャンネル(二次元コード)で配信しています。



あなたも、ゲートキーパーやこころのサポーターになりませんか // 区HPQ 11090

◆ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人です。悩んでいる人や自ら助けを求めることが難しい人にとって、ゲートキーパーとのつながりが大きな助けになります。

◆こころのサポーターとは

家族や同僚など身近な人に対して、正しい知識と理解に基づく「傾聴」を中心とした支援を行う人です。

区では、「出前型ゲートキーパー講座(入門編)」や「こころのサポーター養成講座」を行っています。どちらも特別な資格はありません。できることから、あなたの身近な人のこころといのちを救うために学んでみませんか。本号でも講座の案内を掲載しています。詳しくは、10面「みんなで支えるこころの講座」をご覧ください。

問 世田谷保健所健康推進課 ☎5432-2947 FAX 5432-3102