

## 世田谷区立保健センターでは区民の健康づくりや 障害に関する相談支援をしています

世田谷区立保健医療福祉総合プラザの2・3階にある世田谷区立保健センターでは、体と心の健康づくりと、障害に関する相談支援を行っています。お気軽にお問い合わせください。

運動教室



健康増進支援



保健センター受付



### 50周年を迎えます

これからも、スタッフ一丸となって、  
区民のみなさんの健康保持増進、  
障害のある方等を支援します。



### INDEX

▶ 2面—特集 多様な専門スタッフが支える「健康づくり」の取り組み

▶ 3面—うめトピックス

- ◎世田谷区立保健センターより  
「がんカフェ」を開催します
- ◎世田谷区福祉人材育成・研修センターより  
動画視聴のご案内
- ◎東京リハビリテーションセンター世田谷より  
運営推進会議を開催しています
- ◎世田谷区認知症在宅生活サポートセンターより  
認知症を知る講座を開催します

▶ 4面—イベント情報&施設案内

- ◎総合プラザのイベント
- ◎世田谷区医師会初期救急診療所
- ◎世田谷区休日夜間薬局
- ◎「利用者の声」調理実習室編
- ◎ふれあいカフェうめとぴあ
- ◎うめとぴあ周辺 map

総合プラザ公式 LINE のご案内  
いち早くイベント情報をLINEで  
お届けします。  
友だち登録をお願いします！



# 世田谷区立保健センター

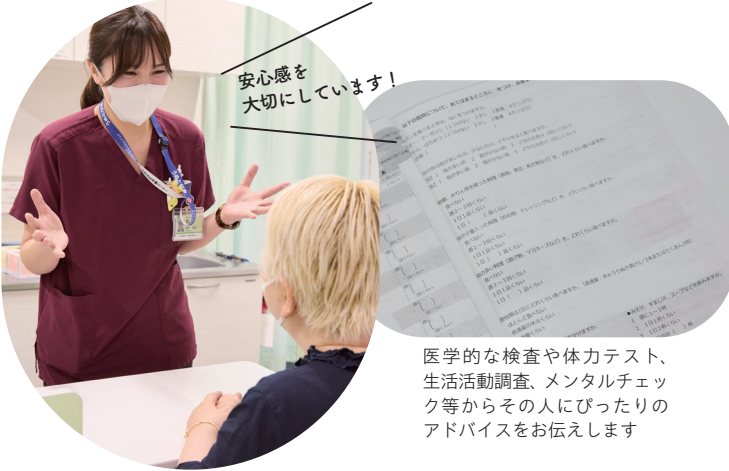
## 多様な専門スタッフが支える「健康づくり」の取組み

世田谷区立保健センター（以下、保健センター）では、保健・医療・福祉の各分野の専門スタッフが在籍し、一人ひとりの年齢や健康状態、障害の有無などに合わせた健康づくりへの支援を行っています。保健センターが行っているさまざまな取組みの一部をご紹介します！

### 健康診断・健康度測定

#### 健康づくりをトータルにサポート

一般的な健康診断に加えて、健康状態や体力、ライフスタイルに合わせた個別アドバイスで健康をサポートする「健康度測定」を行っています。健康の不安や悩みがある時は、お気軽にご利用ください。専門職が丁寧に対応します。また、令和7年からは協会けんぽの『生活習慣病予防健診』も実施しています。



### がん検診 (胃がん内視鏡検診)

#### 早期発見・早期治療につなぐ

胃・乳・大腸など幅広いがん検診を実施しています。胃がん検診の場合、内視鏡検査は2年に1回、バリウム検査は1年に1回を目安にお受けください。



### 運動教室

#### 知識と習慣を身につける

年代や体力レベルに合わせた多彩な講座・教室を開催しています。運動の習慣がない人や低体力の方向けの教室もあるので、どんな方も安心してご参加いただけます。体力づくりの知識を学びながら、運動の習慣がつけられると好評です！

### 高次脳機能障害の相談

#### その困りごと、一緒に考えます

社会福祉士や作業療法士、言語聴覚士など、知識豊富なスタッフが相談をお受けしています。高次脳機能障害は、症状も困りごとにも人によってさまざまです。診断がなくても、病気や事故で脳にダメージを受けた後から『おかしいな』と感じたら相談にいらしてください。リハビリが必要な場合は東京リハビリテーションセンター世田谷と連携するなど、一緒に考えます。



### サッと食育SATシステム

保健センターでは、食品サンプルを使って栄養バランスを判定する「食育SATシステム」を使った健康づくり支援を行っています（区民団体向け、事前申し込み制）。詳細は保健センターへお問い合わせください。



問 世田谷区立保健センター  
☎ 03-6265-7441

▲お申込み等の詳細はこちら

世田谷区立保健センター

日頃の思いや体験を語り合う  
「がんカフェ」を開催します

がんカフェは患者さん同士が日頃の思いや悩み、体験談を共有し、安心して語り合える交流の場です。当日は、がん体験者のピアサポーターも参加します。ピアとは「仲間」を意味し、がん体験者が自らの経験を生かしてがん患者さんをサポートします。ぜひお気軽にご参加ください。[要予約・参加費無料]

- 日時 令和8年7月30日(木)  
午後2時～午後3時30分
- 対象者 世田谷区在住のがん患者等(定員15名)
- 会場 世田谷区立保健医療福祉総合プラザ 研修室B



(左) 昨年度の「がんカフェ」の様子 (右) 飲み物を飲みながら語り合いました



問 世田谷区立保健センター ☎ 03-6265-7441

世田谷区福祉人材育成・研修センター

福祉・介護のしごと 魅力発信！  
動画視聴のご案内

「いつもありがとう」「あなたで良かった」。ご利用者からのその一言は、福祉・介護職の職員にとって何よりの原動力です。福祉・介護の仕事は、単に身体介護だけでなく、心に寄り添い、安心を支える仕事です。日常のふれあいの中にある小さなエピソードや出来事を一緒に喜び、笑顔をつなぐ……。そんな福祉・介護の仕事の魅力をホームページで紹介しています。

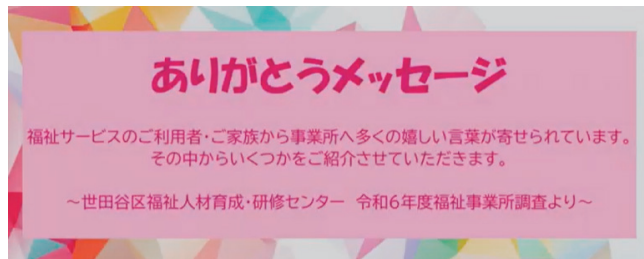
また、区民の皆さまや福祉関係者が、福祉について学べる「公開講座」もご視聴いただけます。是非、ご活用ください。



福祉・介護のしごと  
魅力発信



公開講座



動画内では、さまざまな感謝の言葉が紹介されます



問 世田谷区福祉人材育成・研修センター  
☎ 03-6379-4280 FAX 03-6379-4281

東京リハビリテーションセンター世田谷

利用者や地域代表者の皆さんとともに  
運営推進会議を開催しています

当センターでは、円滑な事業運営を行うため、関係事業所とともに、利用者様ご家族、地域住民の代表の方が参加する運営推進会議を開催しています。令和8年2月26日には、自宅で安心して暮らし続けられるよう24時間365日対応する「定期巡回訪問介護・看護」についての会議を開催し、参加者より「サービス内容がよく分かった」「在宅生活を支える心強い存在」といったご意見をいただきました。

また、令和8年2月25日に開催した「療養通所介護」の会議では、手厚い介護が必要な方やがん末期の方を支えるサービスとして、「ご家族の思いに寄り添う大切な存在」との声が寄せられました。これからも地域の皆さまとともに、安心して暮らせる環境づくりに取り組んでまいります。



さまざまな立場からご意見や質問をいただき活発な会議となりました

さまざまな立場からご意見や質問をいただき活発な会議となりました



問 東京リハビリテーションセンター世田谷  
☎ 03-6379-0427

世田谷区認知症在宅生活サポートセンター

認知症を知る講座

住み慣れたまちで安心して暮らしていくために『認知症によくみられる症状』『健康習慣や今後の暮らし方』『地域での取り組みや備え』など、みんなで認知症を学ぶ講座を開催します。この講座では、専門医や公認心理師から認知症の基礎知識を学ぶほか、地域での具体的な支え合いの活動についてご紹介いたします。[要予約・参加費無料]

令和8年度 認知症を知る講座 スケジュール(各回 午後2時～4時)

- 6月22日(月) 烏山区民会館ホール
- 11月2日(月) 玉川せせらぎホール
- 12月16日(水) 成城ホール



昨年度の「認知症を知る講座」の様子。多くの方が熱心に耳を傾けていました

お申込み等の  
詳細はこちら ▶



★ 9月は認知症月間！

9月26日(土)、認知症講演会を世田谷区立保健医療福祉総合プラザにて開催します。ぜひ足をお運びください。



問 世田谷区認知症在宅生活サポートセンター  
☎ 03-6379-4315 FAX 03-6379-4316

イベント開催報告

令和8年度区民活動文化祭を開催しました！

令和8年4月18日、総合プラザ1階カフェスペースにて、日頃から貸出会議室等を利用している登録団体による作品展示や相談会、ダンスなどの発表会が開催されました。今回初参加の空手団体「KARATEDO」の皆さんによる「形(かた)」の披露は元気がいっぱい。子どもたちの迫力満点な演武に会場からは大きな拍手が送られました。



演武する子どもたち  
優しく見守る指導者の半沢さん

世田谷区医師会初期救急診療所・世田谷区休日夜間薬局

夜間等に急に具合が悪くなったらずは、電話で問い合わせを

■診療・開局時間(診療所受付は終了時間の30分前まで)

月～金曜日	小児科のみ	午後7時30分～午後10時30分
土曜日	小児科・内科	午後5時～午後10時
日曜日・祝日	小児科・内科	午前9時～正午・午後1時～午後10時 ※薬局は午前9時～午後10時まで開局



世田谷区医師会初期救急診療所(総合プラザ1階)  
☎ 03-5301-0899 FAX 03-5300-2188

世田谷区休日夜間薬局(総合プラザ1階)  
☎ 03-5301-2830 FAX 03-6379-4330



利用者の声を  
ご紹介します

「大人数でのびのび楽しく活動しています！」調理実習室編



調理台7台、丸椅子42脚を設置。  
グループでの活動にも  
ゆったりとお使いいただけます

東京農業大学のサークル「コッパパン」さんは、月に2～4回、調理実習室を利用されています。総勢20～40名で作るパンやお菓子はプロ顔負けのものばかり。クリスマス等の行事には、本格的なケーキ作りも楽しんでいます。「とにかくキレイで広いです。調理器具も充実していて、のびのびと活動できています」と評判の室内は、大人数でも使い勝手の良い広々とした空間で、清潔感がある点も魅力です。若者からシニアまで、サークル活動や地域活動の場として、ぜひご利用ください。

総合プラザ貸出施設のご案内

施設のご利用には団体登録が必要です(けやきネットでは利用できません)。詳細は、当施設HPまたはお電話にてご確認ください。



東京農大サークル「コッパパン」活動の様子はInstagramをご覧ください



世田谷区立保健医療福祉総合プラザ 運営管理室  
☎ 03-6379-4301 FAX 03-6379-4305

ふれあいカフェ うめとぴあ

保健センターの栄養士とコラボした  
「野菜カレー」の販売を開始しました！



野菜カレー ¥850  
(6～8月季節限定、1日15食限定)

店長の一口メモ

夏野菜の彩りがきれいで、食欲もアップ！しっかり栄養が摂れてボリューム満点なので、夏バテ防止にぜひ召し上がってください。付け合わせのみかんもさっぱりしていて美味しいです♪

パプリカ、ズッキーニ、トウモロコシなど、たっぷりの野菜が楽しめるカレー。保健センターの栄養士が考案した、栄養バランスの取れた献立です。



「野菜カレー」は世田谷区が推進している  
せたミール「野菜たっぷりメニュー」に登録されています  
※せたミール「野菜たっぷりメニュー」  
1食あたり野菜120g以上を含む主食・主菜・副菜の揃ったメニューのこと

季節限定(6～8月)  
メニューが登場！



米麹甘酒  
¥250



塩焼きそば ¥600



イチゴの  
ゼラート ¥400

- 場所 総合プラザ1階
- 営業時間 午前9時～午後4時  
モーニング 午前9時～11時  
ランチ 午前11時～午後3時30分
- 休業日 不定休・年末年始

Instagramで  
情報発信中▶



障害者施設生産品販売会開催！

出来立ての美味しいパンや、焼き菓子などが毎回好評です！

- 開催日 毎月第1～4火曜日(祝日を除く)  
午前11時30分～午後1時30分  
※販売時間帯は変動することがあります

世田谷区 障害者地域生活課  
☎ 03-5432-2425 FAX 03-5432-3021



世田谷区立保健医療福祉総合プラザ

〒156-0043 東京都世田谷区松原 6-37-10  
☎ 03-6379-4301 FAX 03-6379-4305  
開館時間 午前8時30分～午後10時  
https://www.setagaya-sougouplaza.jp



公式Instagram

公式ホームページ▶



周辺map

来館者用駐車場あり(有料) ※15分ごとに100円  
※駐車台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください

