



## 令和5年度版 健康チャレンジ!だより 第1号

〈問い合わせ先〉

〒170-0013 豊島区東池袋4-42-16 池袋保健所  
豊島区 保健福祉部 地域保健課 保健事業グループ  
Tel.03-3987-4660 Fax.03-3987-4110

〈区ホームページ〉

としま健康チャレンジ

検索



右記2次元コードからもご覧いただけます →

※掲載内容は、予告なく変更する場合がございます。

令和5年(2023年)4月1日発行

令和5年度版

第1号

# 健康チャレンジ! だより

協賛店BOOK 合冊版



健康チャレンジ!







令和5年度の結果は令和6年3月29日(金)までに窓口へ!

# 基本健診・がん検診で 100 チャレンジ! ゲット!



講演会になかなか参加できない方は、これで100Pが貯まります!



右記の①健診 ②検診結果を窓口を持参すると、それぞれ「知ってチャレンジ!」の100ポイントを差し上げます。

★対象となるのは

令和5年度の健診や検診の結果です。

令和4年度以前の結果や、診療等での血液検査は対象になりませんのでご注意ください。

知って  
100  
チャレンジ

①

- 特定健診・長寿健診・福祉健診
- 男性の生活習慣病予防健診
- 女性の骨太健診
- 高齢者歯科健診
- お勤め先の健康診断
- 人間ドックの結果

②

- 各種がん検診
- 歯周病検診
- 骨粗しょう症検診
- B型・C型肝炎ウイルス検査
- 口腔がん検診 (豊島区歯科医師会)



区の検診ではなく、会社で健康診断とがん検診を受けたけど、その結果でもいいのか?

※ 結果が届くまで時間がかかる場合があります。ポイント取得ご希望の場合は、お早めに受診していただくことをおすすめします。

もちろん OKです!



## 【シート配付・ポイント交換】

- ◆ 池袋保健所 2階 総合窓口
- ◆ 豊島区役所本庁舎 4階 池袋保健所出張窓口
- ◆ 長崎健康相談所
- ◆ インボディ測定会受付 ※日程は P.9 参照

※いずれも土日祝を除く 8:30 ~ 17:00

令和5年度

# 豊島区健康診断のお知らせ

対象者

令和6年3月31日現在の年齢が各健診対象年齢に該当する豊島区民の方

※年度途中に転入された方はお手数ですが担当課までご連絡ください。

## 健康診断

加入している保険や制度の保険者が年1回行う健康診断です。

- 特定健診 40～74歳で豊島区国民健康保険に加入している方 (昭和23年10月1日以降にお生まれの方)
- 長寿健診 75歳以上で後期高齢者医療制度に加入している方 (昭和23年9月30日以前にお生まれの方等)
- 福祉健診 40歳以上で次のいずれかを豊島区から受給または該当している方
  - 生活保護 ● 中国残留邦人等支援給付 ● 震災避難者

上記対象者に受診券を郵送します。

## その他 検診・健診・検査

- 胃がんリスク評価 (ピロリ菌検査) ..... 20～39歳までの方で過去ピロリ菌検査を未受診の方
- 胃がんリスク評価 (ABC検査) ..... 40・50歳の方で過去ABC検査を未受診の方
- 豊島区B型・C型肝炎ウイルス検査 ..... 20歳以上で過去肝炎ウイルス検査を未受診の方
- 歯周病検診 ..... 40・45・50・55・60・65・70・75歳の方
- 高齢者歯科健診 ..... 76・78・80・82・84歳の方
- 骨粗しょう症検診 ..... 40・45・50・55・60・65・70歳の女性
- 眼科検診 ..... 45・55歳の方

連絡先：地域保健課 保健事業グループ Tel.03-3987-4660

# 令和5年度がん検診のご案内

すべて無料

受診にはがん検診のチケットが必要です

年齢基準日：令和6年3月31日現在

79歳までの対象者にはチケットを郵送します。

80歳以上の方、年度途中で豊島区に転入された方、**チケット要申込み**の検診は申し込みが必要です。

## 胃がん検診

どちらか一方のみ受診可能です。

### 胃部X線(バリウム)検査

■40歳以上の方

実施期間 令和5年4月1日～令和6年3月31日

### 胃内視鏡検査

胃内視鏡検査は令和6年2月末までに実施機関に検査の申し込みをしてください。

■50歳以上偶数年齢の方

実施期間 令和5年4月1日～令和6年3月31日

## 肺がん検診

### 胸部X線検査

■40歳以上の方 (偶数年齢の方は胸部CT検査を同時実施)

実施期間 令和5年4月1日～令和6年3月31日

## 大腸がん検診

### 便潜血反応検査

■30歳以上の方

実施期間 令和5年4月1日～令和6年3月31日

チケット  
30～39歳  
要申込み

## 子宮頸がん検診

### 頸部細胞診・内診

■20歳以上偶数年齢女性 (30・36・40歳の方はHPV検査を同時実施)

実施期間 令和5年5月1日～令和6年1月31日

## 乳がん検診

### 視触診・マンモグラフィ(乳房X線)検査

■40歳以上偶数年齢女性

実施期間 令和5年5月1日～令和6年1月31日

## 前立腺がん検診

### 前立腺特異抗原検査

■50～74歳の偶数年齢男性 ※左記年齢で国保加入者は特定健診で受診できます。

実施期間 令和5年6月1日～令和6年1月31日

チケット  
要申込み

## 胃がんリスク評価 (旧名称：胃がんリスク検診)

### ピロリ菌検査(ピロリ菌抗体検査)

■過去に検査を受けていない20～39歳の方

実施期間 令和5年8月1日～令和6年2月29日

チケット  
21～29歳  
31～39歳  
要申込み

### ABC検査(ピロリ菌抗体検査・血清ペプシノゲン検査)

■40・50歳の方 ※左記年齢で国保加入者は特定健診で受診できます。

実施期間 令和5年6月1日～令和6年1月31日

## 豊島区B型・C型肝炎ウイルス検査

### HBs抗原検査・HCV抗体検査

■過去に検査を受けていない20歳以上の方

実施期間 令和5年4月1日～令和6年2月29日

チケット  
要申込み

検診は定員に達し次第、実施期間中でも終了する場合があります。

問合せ先：地域保健課 保健事業グループ Tel.03-3987-4660



# やってチャレンジ!



## ● 運動実践プログラム

プログラムの安全管理上、開催当日は開始10分後に受付を終了します。

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、規模を縮小し、感染症対策を講じたうえで実施予定です。(新型コロナウイルスの感染拡大に伴う自粛要請等が再度発令された場合には、事業の中止をする場合がございます。)ご希望の方は地域保健課保健事業グループにお電話でお申し込みの上、お越し下さい。また、当日の受付前に検温及びアルコール消毒へのご協力をお願いいたします。また、マスクの着用をお願いする場合がございます。

なお、受付の際、発熱や体調不良のある方は、ご参加をお断りさせていただきます。ご理解とご協力の程、何卒よろしくお願いいたします。

※申し込み状況により、既に定員に達している場合がございます。あらかじめご了承下さい。

<b>7月12日(水)</b> 午後1時～2時	<b>6月14日より</b> 受付開始	<b>太極舞(タイチーダンス)</b> (持ち物: タオル、飲み物)
講師	池袋スポーツセンター インストラクター	会場 定員 40名 池袋スポーツセンター(8階 武道場)

<b>7月24日(月)</b> 午前10時～11時30分	<b>7月4日より</b> 受付開始	<b>体スッキリ!月曜から健康ヨガ</b> (持ち物: タオル、飲み物)
講師	豊島体育館 インストラクター	会場 定員 10名 豊島体育館(2階 体育室)

<b>8月4日(金)</b> 午後2時～3時	<b>7月13日より</b> 受付開始	<b>クロール入門</b> (持ち物: 水着、スイミングキャップ、タオル)
講師	巣鴨体育館 インストラクター	会場 定員 15名 巣鴨体育館(地下2F プール)

<b>8月23日(水)</b> 午前11時10分～12時10分	<b>8月3日より</b> 受付開始	<b>水中運動教室</b> (持ち物: 水着、タオル、飲み物)
講師	雑司が谷体育館 インストラクター	会場 定員 15名 雑司が谷体育館(温水プール)

<b>9月11日(月)</b> 午前9時45分～10時45分	<b>8月23日より</b> 受付開始	<b>背骨コンディショニング</b> (持ち物: タオル、飲み物)
講師	雑司が谷体育館 インストラクター	会場 定員 15名 雑司が谷体育館 体育室

申込み先: 地域保健課 保健事業グループ **Tel.03-3987-4660**

<b>10月13日(金)</b> 午後3時30分～4時30分	<b>9月25日より</b> 受付開始	<b>ペナルティボックス®</b> (持ち物: タオル、飲み物)
講師	池袋スポーツセンター インストラクター	会場 定員 40名 池袋スポーツセンター(8階 武道場)

<b>10月18日(水)</b> 午前10時30分～11時30分	<b>9月26日より</b> 受付開始	<b>3B体操教室</b> (持ち物: タオル、飲み物)
講師	日本3B体操協会講師	会場 定員 20名 IKE・Biz としま産業振興プラザ 地下1階体育室

<b>10月30日(月)</b> 午後1時30分～3時	<b>10月13日より</b> 受付開始	<b>かんたん宅トレ!</b> (持ち物: タオル、飲み物)
講師	豊島体育館 インストラクター	会場 定員 10名 豊島体育館(2階 体育室)

## ● 応援団企画プログラム

(動きやすい服装でマスクをご着用の上、ご参加ください)



日程は高齢者福祉課へ お問い合わせください	<b>フレイルチェック(かんたん)</b> フレイルチェックかんたんコースを実施します。
会場	各区民ひろば、 高田介護予防センター、 東池袋フレイル対策センター
問合せ	高齢者福祉課 ☎4566-2434
定員	各施設 12名程度

日程は高齢者福祉課へ お問い合わせください	<b>フレイルチェック(しっかり)</b> フレイルチェックしっかりコースを実施します。
会場	各区民ひろば、 高田介護予防センター、 東池袋フレイル対策センター
問合せ	高齢者福祉課 ☎4566-2434
定員	各施設 10～15名 程度

日程は高齢者福祉課へ お問い合わせください	<b>フレイル対策機器活用講座</b>
会場	各区民ひろば、 高田介護予防センター、 東池袋フレイル対策センター
問合せ	高齢者福祉課 ☎4566-2434
定員	各施設 8～20名 程度

## ● インボディ測定会

ソーシャルディスタンスを保った方法で開催します!



測定日のおよそ1か月前に区のHPや広報として受付開始のお知らせをいたします。  
(新型コロナウイルスの感染拡大に伴う自粛要請等が再度発令された場合には、測定会を中止する可能性があります)

1米単位での測定

- 申込の際に整理番号をお伝えします。当日は整理番号順に測定させていただきます。
- 受付開始時間を過ぎてからご来場ください。保健所内に待機スペースはございません。
- 測定する際はマスクを着用してください。
- 体調が優れない方のご来場は控えて下さい。
- 測定はインボディのみとなり、血管年齢及び血圧測定は休止とします。
- 従来実施していた結果説明は取りやめ、小冊子「結果の見方ガイド」の配布に替えさせていただきます。
- マイレージカードへの交換業務は通常通り行います。
- 記録、内部資料掲載用に写真撮影を行う場合があります。個人が特定されないように撮影、編集いたします。

実施日 **7月29日(土)、9月23日(土)** **[事前申込制]**

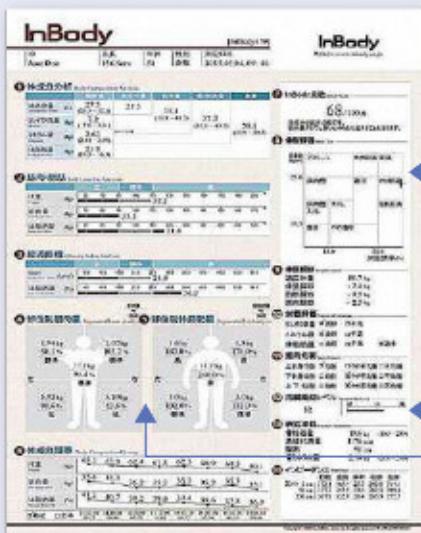
会場 池袋保健所1階

受付時間 各回開始15分前から30分後までの間に受付を済ませて下さい。

定員 各回40名

7月29日(土)		9月23日(土)	
受付区分	測定開始時間	受付区分	測定開始時間
第1回	10:00	第1回	10:00
第2回	11:00	第2回	11:00
第3回	13:30	第3回	13:30
第4回	14:30	第4回	14:30
第5回	15:30	第5回	15:30

## Inbody・インボディ



- ① 整理券の番号順に測定します。
- ② チャレンジシールをお渡しします。
- ③ 結果表は解説付き専用用紙に印刷して差し上げます。



適正・アスリート・やや肥満など体型タイプがわかります。

内臓脂肪レベルの結果です。

筋肉量や体脂肪量が部位別に数値で出ます。

申込み先：地域保健課 保健事業グループ **Tel.03-3987-4660**

# 健康チャレンジ! FAQ

～ よくあるご質問 ～

**Q** そもそも「健康チャレンジ!」ってなに?

**A** 健康づくりに気軽に取り組み、健康習慣を身に付けるきっかけづくりとして、豊島区が行っている事業です。  
豊島区在住・在勤・在学中で20歳以上の方を対象としています。  
→ 詳しくは、右記の2次元コードからご覧いただけます。  
(区のHPにアクセスします)



**Q** チャレンジ!講演会(100P)は、いつごろまでに行けばポイントシールがもらえるの?

**A** 講演開始後30分までに会場にお越しいただければ、ポイントシールをお渡しできます。また、30分を過ぎてお越しの場合、チャレンジ!シールをお渡しすることはできません。予めご了承ください。  
※ 動画配信については、動画視聴後、各窓口にて確認後、シールの配布をさせていただきます。



**Q** チャレンジ!運動講座(50P)は、いつごろまでに行けば参加できるの?

**A** プログラムの安全管理上、講座開始後10分までにお越しいただければ、参加できます。  
※ ただし、「真向法でストレッチ」に関しては講座開始後30分まで



**Q** インボディ測定会はいつから予約できるの?

**A** 測定会のおよそ1か月前から受付開始となります。受付開始のご案内は区のHPや広報として掲載いたします。





# ● 自宅で実践! マイペースチャレンジ!



## シートは全部で 4 種類

好きなシートを受け取り  
自宅で記録してみましょう!  
1 か月間の記入で 50P がもらえます。



### 体重記録表

朝晩 2 回の記録で体重の推移をチェック!

### 食事バランスシート

1 日の食べた食品を分類してみましょう!

### 気軽に運動

自分流の運動で目標を決めてトレーニング!

### 自宅で血圧チェック

常に変動する自分の血圧の動きをチェック!

マイペースチャレンジシートは区ホームページよりダウンロードもできます。

- 体重記録表 ● 食事バランスシート
  - 気軽に運動 ● 自宅で血圧チェック
- (右記 2 次元コードからも HP をご覧いただけます。)



### 【シート配付・ポイント交換】

- ◆ 池袋保健所 2 階 総合窓口
- ◆ 池袋保健所出張窓口 (豊島区役所本庁舎 4 階)
- ◆ 長崎健康相談所
- ◆ インボディ測定会受付 ※日程は P.9 参照

※いずれも土日祝を除く 8:30 ~ 17:00

# ● 豊島区オリジナルウォーキングシート



豊島区ウォーキングシートを受け取って、  
ゴールを目指して歩数計で毎日記録してみましょう。  
30 日分の歩数を記録したら、「やっぴ 50P」がもらえます。

区HPからダウンロード可能です!! (右記の2次元コードからも HP をご覧いただけます。)



**池袋駅周辺 コースA**  
西池袋公園、南池袋公園、中池袋公園、  
イクエ・サンパークを含めたウォーキングコース。  
(目安) 所要時間: 44 分 歩数: 4400 歩

**トキワ荘マンガミュージアム コースB**  
トキワ荘マンガミュージアムを含む  
ウォーキングコース。  
(目安) 所要時間: 47 分 歩数: 4700 歩

(表面)



(裏面)



### 豊島区公園MAP

豊島区内の公園の一覧です。  
裏面のマップを参考に、豊島区内  
の公園を巡りましょう!

## ● 健康チャレンジ! 応援団登録体育施設の利用

### 区内民間フィットネス施設

利用ごとに50P



各施設利用時、受付へのお申し出により50Pシールがもらえるほか特典が利用できます。利用特典は年度ごとに更新されるため、昨年度ご利用なされた方も対象となります。

施設名	所在地	電話	令和5年度利用特典
カーブス 駒込駅前	駒込2-12-9 1F	03-5980-7652	初回無料体験
カーブス 巣鴨	巣鴨3-31-2 アルカディア篠A館7F	03-5974-4122	初回無料体験
カーブス 東長崎駅前	南長崎5-24-11 2F	03-5983-3318	初回無料体験
カーブス 要町駅前	要町1-1-11 要町KTビル6F	03-3974-2110	初回無料体験
カーブス 目白	目白3-6-4 目白ビル3F	03-5988-0198	初回無料体験
ゴールドジムノース東京	北大塚2-24-20 3F	03-3917-9434	1回のみ・1,100円
セントラルウェルネスクラブ 上池袋	上池袋1-37-16	03-5961-7730	1回のみ・1,100円
ナイス・スポーツ東京	東池袋4-27-10	03-3986-2233	1回のみ・550円
ホットヨガスタジオLAVA 池袋西口店	西池袋3-30-13	体験予約専用 0120-64-9766 体験予約以外のお問合せ 0570-00-4515	体験料 150円
レノモス 東長崎	南長崎5-16-8 平和ビル2F	03-6915-3776	・初回体験(トレーニング30分+カウ ンセリング20分) 1,100円(税込)
スポーツクラブ ルネサンス 早稲田	高田1-19-24	03-5950-3500	1回のみ・1,100円
スポーツワークショップ ピーウォッシュ 長崎店	長崎5-1-23	03-3957-6543	1回のみ・500円
フィットネスクラブ エポック 要町店	要町1-8-11	03-3958-4371	1回のみ・1,650円 靴・タオルレンタルサービス
ヨギフィール 千川	千早4-41-9 NSTビル3F	03-3956-3070	・初回体験 1回1,100円(税込) ・2回目以降 2,750円(税込)
ヨギフィール 東長崎	南長崎5-16-8 平和ビル2F	03-6915-3775	・初回体験 1回1,100円(税込) ・2回目以降 2,750円(税込)
ティップクロスTOKYO 池袋	西池袋1-3-1	03-5992-2255	1回のみ・1,100円

## ● 健康チャレンジ! 応援団登録体育施設の利用

### 区内民間リラクゼーション施設

利用ごとに50P



各施設利用時、受付へのお申し出により50Pシールがもらえるほか特典が利用できます。

施設名	所在地	電話	令和5年度利用特典
タイムズ スパ・レスタ	東池袋4-25-9 タイムズステーション池袋10~12F	03-5979-8924	施設利用者には シール配付
岩盤浴サロン Angel Rock	西池袋4-32-4 地下1階	03-5966-5888	1回のみ・1,000円~

### 区立体育施設

利用ごとに50P



各施設利用時、受付へのお申し出により50Pシールがもらえます。

施設名	所在地	電話
豊島体育館	要町3-47-8	03-3973-1701
巣鴨体育館	巣鴨3-8-7	03-3918-7101
総合体育場	東池袋4-41-30	03-3971-0094
雑司が谷体育館	雑司が谷3-1-7	03-3590-1252
三芳グラウンド	入間郡三芳町上富382-1	049-259-9397
池袋スポーツセンター	上池袋2-5-1 (健康プラザとしま内)	03-5974-7262
西巣鴨体育場	西巣鴨4-22-19	03-3949-4440
南長崎スポーツセンター	南長崎4-13-5	03-5988-9270

### ☆ としま健康チャレンジ! メールマガジン「健チャレ! にゅーす」 ☆

#### 健康チャレンジ! の最新情報があなたのお手元に!!

健康チャレンジ! のメールマガジンをご覧になってみませんか?  
毎月5日に健康チャレンジ! 対象事業や健診関係の最新情報をいち早くお伝えしています。

携帯電話とパソコンどちらからでも登録可能!

↓ 便利なメールマガジンの登録は下記アドレスか右記2次元コードから →  
<https://service.sugumail.com/toshima/>

