

📅要予約 🎯対象 📍場所 📄内容 📅定員 🎒持ち物 💰費用 📄申込み 🏠主催 🗑その他

事業名	とき	詳細
📅はつらつ教室 生活機能アップ コース	木曜日コース 3月5日・12日 ・19日	🎯足腰の痛みや動きにくさをきっかけに、思うように健康管理や体力維持ができなくなってきた方 📍健康増進センター(送迎あり)
	金曜日コース 3月6日・13日 ・27日	🎯作業療法士など専門職による個別相談と運動、心身の活動向上と、より豊かな地域参加を目指したグループ活動 💰1回につき30円(保険代) ※いずれも10:00~14:30
📅知ってナットク 身近な健康相談室	3月24日(火) 9:00~16:00	🎯健康について相談のある方 📍健康増進センター 🗑1人1時間程度 🎯生活習慣病や食事に関することについて保健師、管理栄養士による個別相談
ホッと安心 健康相談	3月5日(休)	📍水谷東公民館 ふれあいサロン
	3月12日(休)	📍鶴瀬公民館 いきいき活動室
	3月18日(休)	📍高齢者いきいきふれあいセンター
	3月25日(休)	📍健康増進センター
		🎯健康や体の状況に心配のある方 🎯看護師や保健師による個別相談 ※いずれも13:30~15:30

3月の緊急時の外科医(9:00~16:00)

当番医	電話番号
1日(日) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
8日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
15日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
20日(木) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
22日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
29日(日) 三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502

3月の緊急時の産婦人科医(9:00~17:00)

当番医	電話番号
1日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
8日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
15日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
20日(木) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
22日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
29日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121

食育☆健康ひろば

📍健康増進センター ☎049-252-3771 FAX049-255-3321

🍴健康づくり料理試食会

健康づくり料理講習会で紹介しているメニューやお子さん向けの簡単レシピ、減塩みそ汁などの試食会を2施設で同時開催します。お近くの施設へ気軽にお立ち寄りください(無料、申込不要)。

📅とき/3月19日(木)午前10時~午後2時

📍場所/針ヶ谷コミュニティセンター、鶴瀬公民館

📄内容/試食、塩分測定、健康づくり料理講習会のレシピ紹介など

※ご家庭のみそ汁の塩分濃度を測ることができます。ご希望の方はご持参ください。

📄試食メニュー/高野豆腐のミートボール、大豆のパンケーキ、減塩みそ汁

📅定員/各50人程度

※試食のみ。先着順

📍健康増進センター

☎049-252-3771



高野豆腐のミートボール



大豆のパンケーキ

救急休日診療 (昼間) 9:00~12:00
13:00~16:00
(夜間) 20:00~22:00
📅日曜 祝日 年末年始(12/31~1/3)

東入間医師会 ぶじみ野市駒林元町3-1-20
休日急患診療所 ☎049-264-9592(代)

小児時間外救急診療 (診療時間)
20:00~22:00
月~土曜(祝日を除く)

東入間医師会 ぶじみ野市駒林元町3-1-20
休日急患診療所 ☎049-264-9592(代)

埼玉県救急電話相談 AI 救急相談

☎#7119 (☎048-824-4199)
(24時間365日)
大人や子どもの相談に対応し、医療機関を案内します。

休日・夜間の医療機関



健康寿命を延ばす! ふじみパワーアップ体操講座

新しいふじみパワーアップ体操のクラブをつくるため、次の2か所で体操講座を開催します。

鶴瀬第2放課後児童クラブ

📅とき/3月2日・9日・16日・23日

いずれも月曜午前10時30分~正午

📍場所/鶴瀬第2放課後児童クラブ

📄参加費/120円(保険代)

関沢第2放課後児童クラブ

📅とき/3月4日・11日・18日

いずれも水曜午前10時30分~正午

📍場所/関沢第2放課後児童クラブ

📄参加費/90円(保険代)

【共通事項】

📄内容/ふじみパワーアップ体操の実技など

🎒持ち物/室内用運動靴、飲み物、タオル

📄申込み/電話で

📍健康増進センター ☎049-252-3771



献血のお知らせ

📍県業務課 ☎048-830-3635

シニア60~64初回献血キャンペーン

60~64歳で初めて献血をする方を対象に、3月31日(火)まで「シニア60~64初回献血キャンペーン」を実施しています。

県内の献血ルームや献血バスで献血にご協力いただいた方に、カードルーペなどの記念品を差し上げます。また、60~64歳で献血をすると、69歳まで献血可能年齢が延長されます。

※59歳までの献血経験の有無

は問いません。

※記念品は無くなり次第終了



卒業献血キャンペーン

今春、高校を卒業する方(した方)を対象に4月30日(木)まで「卒業献血キャンペーン」を実施しています。

県内の献血ルームや献血バスで献血にご協力いただいた方に、埼玉県限定デザインの「吸水マイクロファイバー傘カバー」を差し上げます。

※受付時に対象であることをお伝えください。

※記念品は無くなり次第終了



富士見市国民健康保険にご加入の皆さんへ

「健康活動」(特定保健指導)に参加しましょう!

健康活動(特定保健指導)とは

特定健康診査・人間ドックの結果から、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)やその予備群になった方に対して行われる生活習慣病予防と改善のためのプログラムです(無料)。対象の方には「特定保健指導利用券」を随時お送りしています。

「特定保健指導利用券」が届いた方へ

まずはご予約ください。保健師・管理栄養士と個別面談を行います。

健診結果を振り返り、改善につなげます(所要時間:30分~1時間程度)。



参加いただいた方だけに特典があります!

指導期間中、市民総合体育館のジムを最大8回まで利用できる特典のほか、さまざまな講座を用意しています。お腹引き締め運動講座やバランスのよい食事を実際に調理する講座、歯科講座があります。



今からでも間に合います!

「健康活動」(特定保健指導)に参加して、来年度の健診結果を改善しましょう。

📍健康増進センター ☎049-252-3771