



予要予約 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
予健康づくり料理講習会	6月10日(土) 場南畑公民館	<b>内</b> メニューテーマ「野菜たっぷりイタリアンメニュー」カルトッチョ、ブロッコリーときのこのアーリオオーリオ、ヘルシーパナコッタミニ講話…特定健診を受けましょう！ <b>費</b> 400円 <b>主</b> 富士見市食生活改善推進員協議会 ※いずれの場所も10:00~13:00 ※開催日の1週間前までに参加者本人がお申し込みください。 ※10日(土)ピアザ☆ふじみ(保育付き)は、子育て中の方もご参加いただけます。詳しくは右記をご覧ください。
	10日(土) 場ピアザ☆ふじみ(保育付き)	
	13日(火) 場鶴瀬西交流センター	
	13日(火) 場水谷公民館	
	15日(木) 場鶴瀬公民館	
	15日(木) 場ふじみ野交流センター	
20日(火) 場針ヶ谷コミュニティセンター		
予はつらつ教室フレイル予防コース	<b>木曜日コース</b> 6月8日・15日・22日・29日 <b>金曜日コース</b> 6月9日・16日・23日・30日	<b>対</b> 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で、要介護認定を受けていない方 <b>場</b> 健康増進センター(送迎あり) <b>内</b> 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 <b>費</b> 1回につき30円(保険代) ※いずれも10:00~12:30
予知ってナットク身近な健康相談室	6月29日(木) 9:00~16:00	<b>対</b> 健康について相談のある方 場健康増進センター 他1人30分~1時間程度 <b>内</b> 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	6月1日(木) 場水谷東公民館 ふれあいサロン	<b>対</b> 健康や体の状況に心配のある方 <b>内</b> 看護師や保健師による個別相談 ※いずれも13:30~15:30
	6月8日(木) 場鶴瀬公民館 いきいき活動室	
	6月27日(火) 場高齢者いきいきふれあいセンター	



### 健康づくり料理講習会(保育付き)

子育てのちょっとした息抜きとして、参加してみませんか。地域の食生活改善推進員がアットホームな雰囲気の中で楽しく教えてくれます。

保育を利用しない方の申込みも受け付けます。

**とき** 6月10日(土)午前10時~午後1時  
(受付:午前9時45分から)

**場所** ピアザ☆ふじみ

**対象** 市内在住の方

**定員** 16人程度(申込順)

※保育あり(おおむね生後10か月以上)

のお子さん、3人程度。応募多数の場合は抽選)

**費用** 400円

**持ち物** 手ふき、ふきん、三角きん、エプロン、筆記用具(保育利用の場合は、お子さんの食事など必要なもの)

**申込** 6月5日(月)午後5時15分までにFAX、直接または電話で

※市ホームページからも応募可

※参加者本人がお申し込みください。

※メニューは左記の健康ガイド一覧表をご覧ください。

**問・申込先** 健康増進センター

☎049-252-3771

FAX049-255-3321



### 大人の男性の風しん抗体検査

風しんは、免疫のない女性が妊娠初期に感染すると、赤ちゃんの目や耳、心臓に疾患が生じることがあります。

40~50歳代の男性は、過去に公的な予防接種が行われておらず、抗体を持つ方が少ないため感染すると家族や周囲の人たちへうつしてしまう恐れがあります。

風しんの感染拡大を防ぐため、対象の方にはクーポン券を郵送しています。

**対象** 昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性

**実施方法** クーポン券を持参し、全国の医療機関などで風しん抗体検査を受けてください。

※検査の結果、抗体価が低い方は麻しん風しん混合の予防接種をします。

**費用** 無料(抗体検査、予防接種)

※これまでにクーポン券を使用して風しん抗体検査を受けた方は対象外です。

※クーポン券を紛失された方、令和5年4月以降に転入された方はお問い合わせください。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

**期限** 令和6年3月31日(日)

**問** 健康増進センター ☎049-252-3771



### 集団検診

場健康増進センター ※申込み・問合せは健康増進センターへ ☎049-252-3771

集団検診名	対象・内容	受診料	受診期日	定員	申込開始日
予乳がん検診	・40歳以上の女性(昭和59年3月31日までに生まれた方)で、令和4年度(令和4年4月~令和5年3月)に受診していない方 ・問診、マンモグラフィ(X線撮影) ※2年に1回の検診です。	1,000円	7月9日(日)・10日(月) 午前・午後	各100人	6月7日(木)

※乳がん検診…豊胸手術やペースメーカー挿入術を受けている方、妊娠中の方、妊娠の可能性のある方、授乳中の方、授乳終了後6か月未満の方は対象になりません。30歳代の女性が個別に検診を受けた場合、助成制度があります。詳しくはお問い合わせください。

### 6月の緊急時の産婦人科医(9:00~17:00)

当番医	電話番号
4日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
11日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
18日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
25日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121

### 6月の緊急時の外科医(9:00~16:00)

当番医	電話番号
4日(日) 三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502
11日(日) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
18日(日) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
25日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700

※当番医は変更となる場合があります。受診の際は医療機関へご確認ください。

### カラダとココロを整えるウォーキング講座(健P)

正しい姿勢や歩き方を学びます。

**とき** 7月4日(火)午後1時30分~3時

**場所** ピアザ☆ふじみ

**対象** 市内在住のおおむね18~64歳で、医師から運動制限を受けていない方

**定員** 20人(申込順)

**講師** 我妻啓子氏(ウォーキングインストラクター)

**費用** 30円(保険代)

**持ち物** 飲み物、タオル、運動できる服装、外履き(シューズ)

**申込** 6月1日(木)午前9時からFAXまたは電話で

※市ホームページからも応募可

**問・申込先** 健康増進センター

☎049-252-3771 FAX049-255-3321



**健P** 健康ライフポイント付与対象事業です。お使いの歩数計などをお持ちください。

### 食育・歯と口腔に関する展示会

毎年6月は「食育月間」

毎月19日は「食育の日」

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です

市では、「富士見市健康増進計画・食育推進計画、富士見市歯科口腔保健推進計画 後期計画」(令和3年4月)をもとに、食育に取り組んでいます。

皆さんが「食」や「歯と口腔の健康」について学ぶ機会となるよう、資料や本の展示を行います。

大切な「食」、「歯と口腔の健康」について見直してみませんか。

**とき** 6月1日(木)~30日(金)

**場所** 中央図書館

**内容** 資料やレシピ、絵本などの展示

**問** 健康増進センター ☎049-252-3771

