



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
健康づくり 料理講習会	7月11日(火)	場鶴瀬西交流センター
	11日(火)	場水谷公民館
	12日(水)	場南畑公民館
	12日(水)	場ピアザ☆ふじみ
	13日(木)	場ふじみ野交流センター
	18日(火)	場針ヶ谷コミュニティセンター
はつらつ教室 フレイル予防コース	木曜日コース 7月6日・13日・20日	対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 場健康増進センター(送迎あり)
	金曜日コース 7月7日・14日・21日	内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 費1回につき30円(保険代) ※いずれも10:00~12:30
知ってナットク 身近な健康相談室	7月27日(木) 9:00~16:00	対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 内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	7月6日(木)	場水谷東公民館 ふれあいサロン
	7月13日(木)	場鶴瀬公民館 いきいき活動室
	7月27日(木)	場高齢者いきいきふれあいセンター

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
乳がん検診	<ul style="list-style-type: none"> 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	8月29日(火) 午前・午後	100人	7月31日(月)

※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。

7月の緊急時の産婦人科医(9:00~17:00)

当番医	電話番号
2日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
9日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
16日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
17日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
23日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
30日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121

7月の緊急時の外科医(9:00~16:00)

当番医	電話番号
2日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
9日(日) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
16日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
17日(祝) 三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502
23日(日) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
30日(日) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111

※当番医は変更となる場合があります。

埼玉県コバトン健康マイレージ専用 歩数計をプレゼント

歩数を確認しながら、ウォーキングを楽しみ、いつまでも健康な体を目指しましょう。



歩数送信でポイントがたまり、ポイントに応じて抽選で素敵な賞品が当たります。

対象 市内在住の18歳以上で、埼玉県コバトン健康マイレージに初めて参加する方

期間 11月30日(木)まで ※なくなり次第終了

申込 本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証など)を持参し、直接お申し込みください。

問・申込先 健康増進センター ☎049-252-3771

※埼玉県コバトン健康マイレージは令和6年3月で終了します(問合せ:埼玉県コバトン健康マイレージ事務局 ☎0570-035810)。

食育健康ひろば

野菜栽培講座

~オリジナルサラダ畑をつくろう!~

ベビーリーフやラディッシュなどの野菜の種を植えて、自分だけのオリジナル野菜畑を作ります。

また、野菜に関する話やクイズなど、食べることの大切さや楽しさも学ぶことができます。

クイズに正解すると「のうけんkids博士認定書」がもらえます。夏休みの自由研究にもピッタリです!

とき 7月29日(土)午前10時~正午

場所 健康増進センター

対象 市内在住の小学生と保護者

定員 10組(応募多数の場合は抽選)

講師 (一社)全国農協観光協会

費用 500円(栽培キット代。当日集金)

持ち物 空の1リットルの牛乳パック2個(上だけ開いた状態のもの)、空の2リットルのペットボトル2本、筆記用具

申込 7月21日(金)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

問・申込先 健康増進センター

☎049-252-3771 FAX049-255-3321



のうけんkids博士認定書(見本)



熱中症に気をつけましょう

熱中症は、適切な予防や対処を行えば防ぐことができます。正しい知識を身に付け、健康被害を防ぎましょう。熱中症の危険性が極めて高いと予想される際には熱中症警戒アラートが都道府県ごとに発表されます。発表されたときは熱中症予防の行動を積極的にとりましょう。



熱中症予防のポイント

- 暑くなる日は無理な外出を控える
- エアコンなどの冷房機器を使って涼しく過ごす
- 喉がかわく前に、こまめに水分を補給する
- 栄養バランスの良い食事と暑さに備えた体力づくりをする
- 家族や身の回りの人同士で声をかけ合う
- おかしいと思ったら、医療機関を受診する

富士見市PR大使の千種ゆり子さんが熱中症予防を呼びかけます

- 「熱中症警戒アラート」発令時の防災無線
- 熱中症予防の動画ほか



蚊を介する感染症の予防対策

蚊が発生する季節を迎えます。ウイルスなどの病原体に感染した人や動物の血を吸った蚊に刺されることで、さまざまな感染症にかかる恐れがあります。

蚊に刺されない対策をしましょう。

- 蚊が多くいる場所では、できるだけ肌を露出せず、虫よけ剤を使うなどしましょう。
 - 蚊は植木鉢の受け皿や屋外に放置された容器など、小さな水たまりで発生します。住まいの周囲の水たまりを無くすように心がけましょう。
 - 海外へ渡航するときは、現地の流行状況を把握し、流行地へ渡航する場合は蚊に刺されない対策をしましょう。
- ※これらの対策は、10月下旬ごろまで行いましょう。

蚊媒介の感染症に関すること：
県感染症対策課 ☎048-830-3557

蚊の防除に関すること：
県生活衛生課 ☎048-830-3606

