



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
予はつらつ教室 フレイル予防コース	木曜日コース 8月3日・24日 ・31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) 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
	金曜日コース 8月4日・25日	
予知ってナットク 身近な健康相談室	8月29日(火) 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	8月3日(木)	場水谷東公民館 ふれあいサロン 対健康や体の状況に心配のある方 内看護師や保健師による個別相談
	8月28日(月)	場高齢者いきいきふれあいセンター ※いずれも13:30~15:30

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
予前立腺がん 検診	• 50歳以上の男性(昭和49年3月31日までに生まれた方) • 問診、PSA検査(血液検査) ※年度内1回の検診です。	500円	9月10日(日) 午前	100人	8月9日(水)
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	9月20日(水) 午前・午後	100人	8月21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。

8月の緊急時の産婦人科医(9:00~17:00)

当番医	電話番号
6日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
11日(祝) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
13日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
20日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
27日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600

8月の緊急時の外科医(9:00~16:00)

当番医	電話番号
6日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
11日(祝) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
13日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
20日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
27日(日) 三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502

※当番医は変更となる場合があります。

ピラティスで健康づくり 健P

生活の中に運動を取り入れ、健康づくりに大切な運動習慣を身に付けましょう。骨粗しょう症についても学びます。

とき 9月10日(日)午前10時15分~11時30分

場所 市民総合体育館

対象 市内在住の18歳以上で、医師から運動制限を受けていない方

定員 30人(申込順)

講師 日本カルチャーヨガ協会

費用 30円(保険代)

持ち物 飲み物、タオル、運動できる服装、ヨガマット(お持ちの方)

申込 8月1日(火)から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



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

親子防災料理教室 ~身近な食材で簡単調理&歯と口の話~

もしも災害にあった時の備えや食事について、親子と一緒に学びませんか。いざという時に身近な食材などを活用した料理と災害時に役立つ歯と口の話をご紹介します。

とき 8月26日(土)午前10時~午後2時

場所 ピアザ☆ふじみ

対象 市内在住の小学生と保護者

メニュー ご飯、チキンライス、蒸し焼きそば、蒸しパン、キャベツとサバのカレー蒸し

定員 8組(応募多数の場合は抽選)

講師 岡部梨恵子氏(防災アドバイザー、防災士)、歯科衛生士

費用 1組500円(材料代ほか)

持ち物 手ふき、ふきん、三角きん、エプロン、筆記用具

申込 8月18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

※参加者本人がお申し込みください。

問・申込先 健康増進センター

☎049-252-3771 FAX049-255-3321



1歳以上のお子さんの保護者の方へ お子さんの予防接種を忘れずに受けましょう

場健康増進センター ☎049-252-3771

子どもは発育とともに外出の機会が多くなり、感染症にかかる可能性が高まります。お子さんの感染症予防と感染拡大防止のためにも、体調の良いときに早めに予防接種を受けましょう。

また、小学生になってからは二種混合や日本脳炎の定期予防接種もあります。忘れずに受けましょう。

接種方法 実施医療機関に直接お申し込みください。

※実施医療機関は、令和5年度がん検診など・個別予防接種のお知らせ(広報『富士見』5月号の折込保存版)、または市ホームページをご覧ください。

※対象年齢や接種間隔などを外れると、接種の効果が期待できないほか、接種費用は自費となります。詳しくは市ホームページをご覧ください。



予防接種のスケジュール管理ができる母子手帳アプリ「富士見すくすくナビ」をぜひご活用ください。



予防接種の種類	接種回数	対象者(接種開始時期)
ヒブ	1回	1歳~5歳に至るまでに開始した場合
小児用肺炎球菌	2回	1歳~2歳に至るまでに開始した場合
	1回	2歳~5歳に至るまでに開始した場合
四種混合	4回	生後2か月~7歳6か月に至るまで
麻しん風しん混合	1期1回	1歳~2歳に至るまで
	2期1回	令和6年3月31日までの接種 令和5年度対象者:平成29年4月2日~平成30年4月1日生まれ(年長相当)
水痘(水ぼうそう)	2回	1歳~3歳に至るまで
日本脳炎	1期3回	生後6か月(標準的には3歳)~7歳6か月に至るまで
	2期1回	9歳~13歳未満 ※特例対象者(20歳未満で平成19年4月1日生まれまで)は、合計4回接種を無料で受けられます。
二種混合(三種混合の追加接種)	1回	11歳~13歳未満
HPV(ヒトパピローマウイルス感染症)ワクチン	3回	小学6年生~高校1年生相当の女性

※HPVワクチンは、接種機会を逃した方向けにキャッチアップ接種があります。詳しくは市ホームページをご覧ください。

早期発見が大切です 緑内障検診を受けましょう

緑内障は日本人の中途失明原因の第1位です。40歳を過ぎると緑内障や糖尿病網膜症、加齢黄斑変性など眼の病気のリスクが高まります。

早期発見のため、緑内障検診を受けましょう。



検診期間 11月30日(木)まで

対象 令和5年度に46歳または56歳になる方

※対象の方に受診券(はがき)を郵送しています。

届いていない方はお問い合わせください。

費用 1,000円(生活保護受給者は無料)

持ち物 受診券、健康保険証(生活保護受給者は受給者証)

受診方法 受診券(はがき)が届いたら、実施医療機関に直接お申し込みください。

実施医療機関 富士見市(鈴木眼科、鶴瀬村山眼科、根本眼科、富士見井上眼科)・ふじみ野市・三芳町の実施医療機関

場健康増進センター ☎049-252-3771