



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	11月14日(火)	場鶴瀬西交流センター 内メニューテーマ「健康メニュー」 十六穀ごはん、鮭のアーモンド焼き、カミカミ サラダ、豆乳みそ汁
	14日(火)	場水谷公民館
	15日(水)	場南畑公民館
	15日(水)	場ピアザ☆ふじみ
	16日(木)	場鶴瀬公民館
	16日(木)	場ふじみ野交流センター(保育付き)
	21日(火)	場針ヶ谷コミュニティセンター ※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。 ※16日(木)ふじみ野交流センター(保育付き)は、 子育て中の方も参加できます。詳しくはP28 をご覧ください。
予はつらつ教室 フレイル予防コース	木曜日コース 11月2日・9日 ・16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 11月10日・17日 ・24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 ※いずれも10:00~12:30
予知ってナットク 身近な健康相談室	11月20日(月) 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	11月2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
	11月9日(木)	場鶴瀬公民館 いきいき活動室 内看護師や保健師による個別相談
	11月28日(火)	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 Webからも予約できます。



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	12月6日(木) ・7日(木) 午前・午後	各100人	11月8日(木)
予胃がん検診	• 40歳以上の方(昭和59年3月31日までに生まれた方) • 問診、胃部X線撮影(バリウム検査) ※年度内1回の検診です。今年度の胃内視鏡検診を受診した方は対象になりません。	500円	12月15日(金) ・16日(土) 午前	各100人	11月15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、妊娠の可能性がある方、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。

11月の緊急時の産婦人科医(9:00~17:00)

当番医	電話番号
3日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
5日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
12日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
19日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
23日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
26日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600

11月の緊急時の外科医(9:00~16:00)

当番医	電話番号
3日(祝) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
5日(日) 三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502
12日(日) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
19日(日) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
23日(祝) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
26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。

健康づくり料理講習会(保育付き)

子育て中の方、息抜きに参加しませんか。
とき 11月16日(木)午前10時~午後1時
 (受付:午前9時45分から)
場所 ふじみ野交流センター
対象 市内在住の方
定員 6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。定員超は抽選)
費用 400円
申込 11月9日(木)午後5時15分までにWeb・電話・FAX・窓口で
 ※メニューは左記の健康ガイド一覧表をご覧ください。
 ※お子さんの食事などは各自ご持参ください。
 ※保育を利用しない方の申込みも受け付けます。
問・申込先 健康増進センター
 ☎049-252-3771 FAX049-255-3321



食育健康ひろば

野菜ソムリエから学ぶ! 地元野菜をおいしく食べる地産地消料理教室

旬の野菜の選び方・食べ方・保存の仕方などを学び、地元野菜を使った手軽に作れるオススメレシピを調理します。
とき 12月2日(土)午前10時~午後2時
場所 ピアザ☆ふじみ
対象 市内在住の方
メニュー まるごとブロッコリーごはん、フライパンでにんじんシュウマイ、小松菜のサラダ、ブロッコリーの芯の浅漬、小松菜のふわふわかき玉汁
定員 16人(定員超は抽選)
講師 牧野悦子氏(野菜ソムリエプロ、ノライエ(株)代表)
費用 500円(当日集金)
申込 11月24日(金)午後5時15分までにWeb・電話・FAX・窓口で
 ※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



まるごとブロッコリーごはん



富士見市国民健康保険に加入している40歳以上の皆さんへ 特定保健指導をご利用ください!

場健康増進センター ☎049-252-3771

特定保健指導「はじめよう!健康活動」無料

今年度の特定健康診査や人間ドックの結果はご覧になりましたか。健診結果の中で腹囲、血圧、血中脂質、血糖などが基準値より高く、生活習慣の改善によって病気の予防効果が高まると考えられる方に、富士見市特定保健指導「はじめよう!健康活動」の案内を郵送しています。「はじめよう!健康活動」に申込みをすると、市の保健師、管理栄養士が生活習慣病の予防や検査値改善に向けて支援します。この機会に健診結果に向き合い、一歩先を見据えた健康づくりをしましょう。

特定健康診査は11月30日(木)まで受けられます。まだ受けていない方は早めに受診しましょう。

富士見市特定保健指導「はじめよう!健康活動」の案内は、黄色の封筒でお送りしています。

インフルエンザにご注意ください

場健康増進センター ☎049-252-3771

インフルエンザウイルスは感染力が強く、短期間で多くの人に感染します。突然の悪寒や発熱で始まるのが多く、全身のだるさや関節・筋肉痛などの全身症状が強いのが特徴です。乳幼児や高齢者、免疫力の低下している方は、重症化することがありますので、予防に努め、症状が出た場合は早めに医療機関を受診しましょう。

インフルエンザの予防

- 手洗い、うがいをする
- マスクを着用し、なるべく人混みを避ける
- 加湿器を使うなど、適度な湿度を保つ
- バランスのとれた栄養と十分な休息をとる
- 流行前に予防接種を受ける



※インフルエンザ予防接種の効果が十分に持続する期間は、接種後2週間から約5か月とされています。そのため早めに接種することをお勧めします。