



予要予約 対対象 場場所 内内容 定定員 持持ち物 費費用 申申込み 主主催 他その他

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 12月7日・14日・21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 12月8日・15日・22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	12月14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	12月7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
	14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
	20日(木)	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	令和6年 1月16日(火) 午前・午後	100人	12月12日(火)
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	1月19日(金) 午前	100人	12月19日(火)
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	1月24日(水) 午前	50人	12月25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。

12月および年末年始

緊急時の産婦人科医(9:00~17:00)

当番医	電話番号
3日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
10日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
17日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
24日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
31日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
1日(祝) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
2日(火) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
3日(水) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121

12月および年末年始

緊急時の外科医(9:00~16:00)

当番医	電話番号
3日(日) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
10日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
17日(日) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
24日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
31日(日) 三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502
1日(祝) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
2日(火) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
3日(水) 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。

高血圧予防講演会

高血圧は自覚症状がほとんどなく、サイレントキラー(沈黙の殺人者)ともいわれています。血圧が高くなる原因はさまざまです。高血圧の予防について学んでみませんか。



とき 令和6年1月11日(木)午後1時30分~3時(受付:午後1時15分から)

場所 鶴瀬公民館

対象 市内在住の方

定員 35人(無料、申込順)

講師 日鼻靖氏(日鼻医院院長)

申込 12月1日(金)からWeb・電話で

問・申込先 健康増進センター

☎049-252-3771



寝る前の飲酒に注意!

体を温めるためや寝つきを良くするために、寝る前にお酒を飲んでいませんか。

寝る前の飲酒(寝酒)は寝つきを良くする効果がある一方で、眠りが浅くなる・途中で目が覚めるなど睡眠の質の低下を招きます。



寝酒を続けるうちに体がアルコールに慣れ、寝つきを良くする効果が薄れ、飲酒量の増加からアルコール依存症になることもあります。また、睡眠障害につながる危険性だけではなく、体や心の健康にも大きく影響します。

夕食や飲酒は就寝3時間前までには済ませ、心身の健康のために週2日以上のお休日を設け、適量を守りお酒と上手に付き合しましょう。

問 健康増進センター ☎049-252-3771

食育健康ひろば

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

【食育動画講座】

女子栄養大学Cooking教室

~秋・冬野菜を使用した人気定食メニュー編~

女子栄養大学の学生食堂で実際に提供されている秋冬野菜を使用した人気メニューです。

調理初心者の方でも気軽に挑戦できるメニューです。ぜひご視聴ください。

とき 12月15日(金)午前10時から視聴可

メニュー

胚芽米ご飯、レンコンのはさみ焼き、サツマイモのコロコロごま和え、ショウガかきたま汁
講師 小暮海里氏(女子栄養大学 松柏軒坂戸カフェテリア 管理栄養士)



レンコンのはさみ焼き



サツマイモのコロコロごま和え

この講座は、動画配信サービスを使用します。動画を視聴するには、インターネットに接続できる環境が必要です。動画のURLとレシピは市ホームページをご覧ください。



次世代に伝えたい!

埼玉県伝統料理教室(保育付き)

埼玉県の料理の歴史や由来などの食文化に触れ、人気のある県内の伝統料理を作ります。

とき 令和6年1月12日(金)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 肉汁うどん、ゆず巻き、だて巻き(デモンストラーションのみ)

定員 16人(定員超は抽選)

※保育あり(おおむね10か月以上のお子さん、3人程度、定員超は抽選)

講師 地域活動栄養士PFCの会

費用 500円(当日集金)

申込 12月27日(水)午後5時15分までに健康増進センターにWeb・電話・FAX・窓口で

※参加者本人がお申し込みください。



肉汁うどん



だて巻き