

※聴覚障がいの方はファックスでお申し込みください。

📅要予約 🎯対象 📍場所 📄内容 📅定員 📄持ち物 💰費用 📄申込方法 🏠主催 📄その他

事業名	とき	詳細	
📅健康づくり料理講習会	6月11日(火)	📍水谷公民館	📄メニューテーマ「カミカミ健口メニュー」 発芽玄米ご飯、カミカミ噛むバーグ、豆もやしとトマトのサラダ、わらび餅風! カミカミきなこんやくミニ講話…お口のケアできてますか 💰400円 🏠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。 ※22日(土)は、子育て中の方も参加できます。右記をご覧ください。
	12日(水)	📍南畑公民館	
	12日(水)	📍ピアザ☆ふじみ	
	18日(火)	📍針ヶ谷コミュニティセンター	
	20日(木)	📍鶴瀬公民館	
	22日(土)	📍ピアザ☆ふじみ(保育付き)	
📅はつらつ教室フレイル予防コース	📅木曜日コース 6月13日・20日・27日	📄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 📍健康増進センター(送迎あり) 📄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 💰1回につき30円 ※いずれも10:00~12:30	
	📅金曜日コース 6月7日・14日・21日・28日		
📅知ってナットク身近な健康相談室	6月27日(木) 9:00~16:00	📄健康について相談のある方 📍健康増進センター 📄1人30分~1時間程度 📄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6日(木)	📍水谷東公民館 ふれあいサロン	📄健康や体の状況に心配のある方
	13日(木)	📍鶴瀬公民館 いきいき活動室	📄看護師や保健師による個別相談
	25日(火)	📍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

📍健康増進センター 📄Web・電話で 📄問・申込先 健康増進センター ☎049-252-3771

集団検診名	対象・内容	受診料	受診期日	定員	Web申込開始	電話申込開始
📅前立腺がん検診	• 50歳以上の男性(昭和50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	7月8日(月) 午前	120人	6月3日(月)	6月10日(月)
📅乳がん検診	• 40歳以上の女性(昭和60年3月31日までに生まれた方)で、令和5年度(令和5年4月~令和6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17日(水) ・18日(木) 午前・午後	各100人	6月12日(水)	6月19日(水)

※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、授乳中の方など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。

## 食育健康ひろば

### 親子野菜栽培講座

#### ~オリジナルサラダ畑をつくろう!~

夏休みの自由研究にもピッタリです!  
親子で楽しく学びながら簡単に作れるサラダ畑を作ってみませんか。  
講話を聞いて、クイズに全問正解すると「のうけんkids博士認定書」がもらえます。



📅7月20日(土)午前10時~正午  
📍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(定員超は抽選)

📄講師 (一社)全国農協観光協会

💰費用 500円

📄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10日(水)午後5時15分までにWeb・電話・FAX・窓口で

📄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)



### 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。

📅6月22日(土)午前10時~午後1時

📍ピアザ☆ふじみ

📄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。定員超は抽選)

💰費用 400円

📄申込 6月14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。

※保育を利用しない方の申し込みも受け付けます。

※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。

📄問・申込先 健康増進センター

☎049-252-3771 FAX049-255-3321



### パーソナルトレーナーによるトレーニング講座(健P)

ストレッチや自重トレーニングを中心としたメニューです。

📅6月15日(土)午前10時~11時30分

📍ピアザ☆ふじみ

📄対象 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 鎌倉忠司氏(NESTA認定パーソナルフィットネストレーナー)

💰費用 30円

📄申込 6月3日(月)午前9時からWeb・電話・FAX・窓口で

📄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。



### 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

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、資料やレシピ、絵本などの展示を行います。大切な「食」、「歯と口腔の健康」について見直してみませんか。

📅6月1日(土)~30日(日)

📍中央図書館

📄問 健康増進センター ☎049-252-3771



※緊急の医療(休日夜間の医療機関、産婦人科医・外科医など)の掲載は今月号から「無料相談などのお知らせ」(P31)に変更になりました。

### 大人の男性の風しん抗体検査

46~62歳の男性は、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。



対象の方にはクーポン券を郵送していますので、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。

📄対象 昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性

💰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6年4月以降に転入された方はお問い合わせください。

📄期限 令和7年3月31日(月)

📄問 健康増進センター ☎049-252-3771

### 富士見市版ALKOOマイレージ事業

各種検(健)診や健康教室などに参加すると、市独自ポイント「健康ライフポイント」がたまり、獲得ポイントや歩数に応じて抽選で賞品が当たります。

令和6年4月末時点で「コバトンALKOOマイレージ」に参加登録をした方に、「富士見市版ALKOOマイレージ」の案内を郵送しています。

ポイント付与の条件や賞品などは、案内をご覧ください。

※令和6年4月末以降に登録した方は、参加登録1~2か月後に案内を郵送します。

📄問 健康増進センター ☎049-252-3771



#### コバトンALKOOマイレージとは

お持ちのスマートフォンにウォーキングアプリ「ALKOO」をダウンロードし、アプリ内でコバトンALKOOマイレージに登録すると、自動的に歩数が計測され、アプリ内で歩数データを見ることができるサービスです。

#### 取り組みの特徴

①歩数を自動で記録! 歩数に応じて「マイレージポイント」がたまる!

②マイレージポイントは4半期に1度の素敵な賞品が当たる抽選の応募に使える!

③散歩ルートや日陰マップなど楽しく歩ける機能もたくさん!

アプリの利用方法などはこちらから▶

