

予要予約 対対象 場場所 内内容 定定員 持持ち物 費費用 申申込方法 主主催 他そのほか

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 7月4日・11日 ・18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 ※いずれも10:00～12:30
	金曜日コース 7月5日・12日 ・19日	
予知ってナットク 身近な健康相談室	7月29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	7月4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
	25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	電話申込
予乳がん検診	<ul style="list-style-type: none"> 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	8月20日(火) 午前・午後	100人	受付開始済	7月23日(火) から受付開始

※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。

がん検診の無料クーポン券を発送しました

国が定めた基準日(令和6年4月20日)に住民登録があり、下表に該当する女性の方に検診費用が無料となるクーポン券を5月下旬に郵送しています。クーポン券の使い方や検診日、利用できる検診機関などは、同封の案内をご覧ください。

この機会にぜひ受診しましょう。

子宮頸がん検診対象者

年齢	生年月日
20歳	平成15年4月2日～平成16年4月1日

乳がん検診対象者

年齢	生年月日
40歳	昭和58年4月2日～昭和59年4月1日
48歳	昭和50年4月2日～昭和51年4月1日

※対象の方で、無料クーポンが届いていない方や基準日以降に転入された方のご連絡ください。

問健康増進センター ☎049-252-3771

熱中症に気を付けましょう!

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



千種ゆり子さん(富士見市PR大使)が今年度も熱中症予防を呼びかけます。

熱中症(特別)警戒アラート

熱中症の危険性が極めて高いと予想される際は「熱中症警戒アラート」が発表されます。さらに、広域的に過去に例のない危険な暑さなどとなり、熱中症による重大な被害が生じるおそれがある際には「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。

クーリングシェルター

熱中症特別警戒アラートが発表された際に、危険な暑さから避難できる場所として指定された施設のことです。

市内では公共施設などがその場所に指定されています。

問健康増進センター ☎049-252-3771