

📅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
📅はつらつ教室 フレイル予防コース	<b>木曜日コース</b> 8月1日・8日・29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
	<b>金曜日コース</b> 8月2日・9日・30日	
📅知ってナットク 身近な健康相談室	8月26日(月) 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
ホット安心 健康相談	8月1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 📍高年齢いきいきふれあいセンター 🎯看護師や保健師による個別相談 ※いずれも13:30～15:30
	30日(金)	

### 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	電話申込
📅前立腺がん検診	<ul style="list-style-type: none"> <li>50歳以上の男性(昭和50年3月31日までに生まれた方)</li> <li>問診、PSA検査(血液検査)</li> <li>※年度内1回の検診です。</li> </ul>	500円	9月12日(木) 午前	120人	8月13日(火) から受付開始	8月19日(月) から受付開始
📅乳がん検診	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>問診、マンモグラフィ(X線撮影)</li> <li>※2年に1回の検診です。</li> </ul>	1,000円	9月29日(日) ・30日(月) 午前・午後	各100人	8月19日(月) から受付開始	8月26日(月) 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。

### 大切な目を守るために 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、加齢黄斑変性など目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(土)まで

🎯対象 令和6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

📍健康増進センター ☎049-252-3771

### 富士見市食育動画講座配信中!

令和2～5年度に実施した、食育で身に付けてもらいたい「栄養バランスの大切さ」「食事の重要性や心身の健康」「食文化の理解」などをテーマにした料理教室の動画を「富士見市健康増進センター公式YouTubeチャンネル」で配信しています。

📍健康増進センター ☎049-252-3771



### HPVワクチンキャッチアップ接種について

HPVワクチンの積極的勧奨の差し控えにより、接種機会を逃した方に対してキャッチアップ接種を令和7年3月31日(月)まで実施しています(無料)。

接種は合計3回で、完了するまでに約6か月間かかるため、接種希望者は9月までに1回目の接種をご検討ください。

🎯対象 平成9年4月2日～平成20年4月1日に生まれた女性

📄接種方法 実施医療機関に直接お申し込みください。

📍健康増進センター ☎049-252-3771



## 食育健康ひろば

📍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 ～野菜たっぷり!人気の魚定食メニュー編～



📅とき 8月19日(月)

午前10時から視聴可

📄メニュー 胚芽米ごはん、真だらの中華風アクアパツァ、ワンタンサラダ、粟米湯

📄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)

※動画のURLとレシピは市ホームページをご覧ください。



### 今日からできる災害への備え 「防災料理教室～身近な食材で 簡単調理&歯の話～」



📅とき 9月7日(土)午前10時～午後2時

📍場所 ピアザ☆ふじみ

📄メニュー ごはん、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 16人(定員超は抽選) 💰費用 500円

📄講師 岡部梨恵子氏(防災アドバイザー、防災士)、歯科衛生士

📄申込 8月29日(木)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



### 「熱中症特別警戒アラート」発表時にクーリングシェルターを開放します

「熱中症特別警戒アラート」が発表された際、危険な暑さをしのげるクーリングシェルター(指定暑熱避難施設)として次の施設を開放します。

利用の際は、施設の事務室または職員にお声がけください。

※飲み物などは各自ご持参ください。

📍健康増進センター ☎049-252-3771



クーリングシェルターへの移動は必須ではありません。自宅など涼しい環境の確保が難しい場合にご利用ください。

### 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

📍健康増進センター ☎049-252-3771

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(0歳のうちに接種を受けた方は、下表と接種回数が異なります)。

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。



📄接種方法 実施医療機関に直接お申し込みください。

※対象年齢や接種間隔などを外れると、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」

をぜひご利用ください。



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	1歳～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7年3月31日までの接種 令和6年度対象者：平成30年4月2日～平成31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

予防接種の種類	接種回数	対象者(接種開始時期)
日本脳炎	1期3回	1歳(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