



予予約 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 2月3日・10日・17日・24日 金曜日コース 2月4日・18日・25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 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(保険代) ※いずれも10:00~12:30
予知ってナットク 身近な健康相談室	2月14日(月) 9:00~16:00	※健康について相談のある方 場健康増進センター 他1人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	2月3日(木)	場水谷東公民館 ふれあいサロン ※健康や体の状況に心配のある方
	2月10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
	2月24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

集団検診名	対象・内容	受診料	受診期日	申込開始日
予ヘルス チェック	<ul style="list-style-type: none"> 18~39歳の方(昭和57年4月1日~平成16年3月31日に生まれた方) 問診、身体測定、血圧測定、尿検査、血液検査、診察、骨の検査、胸部X線撮影 ※年度内1回の検診です。	2,000円	3月1日(火) 午前	2月1日(火)

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、人数を制限して実施します。詳しくはお問い合わせください。

2月の緊急時の産婦人科医(9:00~17:00)

当番医	電話番号
6日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
11日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
13日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
20日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
23日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
27日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121

2月の緊急時の外科医(9:00~16:00)

当番医	電話番号
6日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
11日(祝) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
13日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
20日(日) 三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502
23日(祝) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
27日(日) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323

食育健康ひろば

【食育動画講座】

女子栄養大学Cooking教室~和食編~

女子栄養大学のバランスのよい学食メニューを学んでみませんか。

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 2月1日(火)午前11時から視聴可

メニュー 胚芽米ごはん、鶏肉のり塩ピカタ、ジャガイモのみそいため、キャベツとえのきたけのみそ汁

講師 菅原久美子氏(女子栄養大学 松柏軒坂戸カフェテリア 管理栄養士)



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。



接種は終わっていますか 幼児期から20歳未満の定期予防接種

場健康増進センター ☎049-252-3771

予防接種はお子さんの病気を予防し、健康を守るうえで大切なものです。

接種間隔は免疫が付きやすい時期などを考慮して決められていますので、対象年齢に合わせてきちんと受けましょう。詳しくは市ホームページをご覧ください。



※右表以外の定期予防接種もあります。

費用 無料

接種方法 実施医療機関に直接お申し込みください。
※実施医療機関は、令和3年度がん検診などのお知らせ保存版(広報『富士見』令和3年5月号の折込保存版)、または市ホームページをご覧ください。
※対象年齢や接種間隔などを外れると、接種の効果が期待できないほか、接種費用は自費となります。

「スマイルなび」

妊娠期から子育て期までの健康や子育てに役立つ情報、妊娠週数やお子さんの月齢・年齢に合わせた子育て応援メールの配信、予防接種のスケジュール管理など、市からの子育て情報をお届けします。ぜひご活用ください。



幼児期から20歳未満の定期予防接種一覧表

予防接種名	接種回数	接種対象年齢
ヒブ		生後2か月~5歳の誕生日の前日まで ※接種開始月齢により接種回数が異なります。
小児用肺炎球菌		生後2か月~5歳の誕生日の前日まで ※接種開始月齢により接種回数が異なります。
四種混合	1期 4回	生後3か月~7歳6か月の前日まで
水痘(水ぼうそう)	2回	1歳~3歳の誕生日の前日まで
麻しん風しん混合(または麻しん、風しん)	1期 1回	1歳~2歳の誕生日の前日まで
	2期 1回	令和3年度対象者(令和4年3月31日までの接種):平成27年4月2日~平成28年4月1日生まれの子
日本脳炎	1期 3回	3歳~7歳6か月の前日まで
	2期 1回	9歳~13歳の誕生日の前日まで
	合計 4回	特例対象者:平成13年4月2日~平成19年4月1日生まれの方(20歳の誕生日前日まで)
二種混合	2期 1回	11歳~13歳の誕生日の前日まで
子宮頸がん予防ワクチン	3回	小学6年~高校1年生相当の女子

「けむい問模試」で受動喫煙の知識アップ!

近年では、喫煙によって周りの人の健康にも影響をあたえる受動喫煙が注目されています。

令和2年度富士見市健康に関するアンケート調査結果でも、禁煙した理由として「周りの人の健康に悪いから」(26.9%)があげられているように、周りの人への配慮がうかがえます。

皆さんは、受動喫煙についてどのくらい知っていますか。「全国统一けむい問模試」という問題に挑戦して、受動喫煙による健康への影響を知りましょう。また、喫煙者も禁煙を始めるきっかけづくりにしてください。



受動喫煙のない社会を!

全国统一けむい問模試(厚生労働省)はこちら▶



受動喫煙対策推進 Mascot けむいモン

全国统一けむい問模試から一部抜粋

- (1)受動喫煙によって、どんな病気になりやすくなる? 当てはまるものすべてを選びなさい。
①虚血性心疾患 ②脳卒中 ③肺がん
- (2)タバコの煙には、何種類の発がん性物質が入っている?
①2種類 ②21種類 ③70種類以上
- (3)大気汚染などで話題になるPM2.5。タバコからもPM2.5は生じる?
①PM2.5が発生する ②PM2.5は発生しない ③まだはっきりしていない

模試のあとは、偏差値が表示されます。また、優秀な成績を収めた方には、画面上で受動喫煙対策博士の認定書を受け取ることができます。

正解:(1)①②③ (2)③ (3)①