

予要予約 対象 会場 内容 定員 持ち物 費用 申込み 主催 その他

事業名	とき	詳細
健康づくり料理講習会	9月12日(火)	場鶴瀬西交流センター
	12日(火)	場水谷公民館
	13日(水)	場南畑公民館
	13日(水)	場ピアザ☆ふじみ
	14日(木)	場鶴瀬公民館(保育付き)
	19日(火)	場針ヶ谷コミュニティセンター
	21日(木)	場ふじみ野交流センター
はつらつ教室 フレイル予防コース	木曜日コース 9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 9月1日・8日・15日・22日	対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
知ってナットク 身近な健康相談室	9月26日(火) 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1時間程度 対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	9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
	9月14日(木)	場鶴瀬公民館 いきいき活動室 対看護師や保健師による個別相談
	9月26日(火)	場高齢者いきいきふれあいセンター ※いずれも13:30~15:30

### 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。

とき 9月14日(木)午前10時~午後1時  
(受付:午前9時45分から)

場所 鶴瀬公民館

対象 市内在住の方

定員 8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 9月7日(木)午後5時15分までにFAX、直接または電話で

※市ホームページからも応募可

※メニューは左記の健康ガイド一覧表をご覧ください。

※保育を利用しない方の申込みも受け付けます。

問・申込先 健康増進センター ☎049-252-3771

FAX049-255-3321



### 胃がん検診(胃内視鏡検診)を受けましょう

市では、50歳以上の方を対象に胃がん検診(胃内視鏡検診)を実施しています。

検診期間 10月31日(火)まで

対象 50歳以上で偶数月に生まれた方

※奇数月に生まれた方で、令和4年度に胃内視鏡検診を受診していない方は受診することができます。詳しくは健康増進センターにお問い合わせください。

費用 50~64歳の方:3,000円

65歳以上の方:1,500円

申込 実施医療機関に直接お申し込みください。

注意事項

・実施医療機関は、市ホームページをご覧ください。になるか、健康増進センターにお問い合わせください。

・胃や十二指腸などの病気で治療中または経過観察中の方、呼吸不全や心疾患のある方は検診の対象外になる場合があります。申込時にご確認ください。

問 健康増進センター ☎049-252-3771



### 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	定員	申込開始日
ヘルスチェック	・18~39歳の方(昭和59年4月1日~平成18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	10月3日(火) 午前	80人	9月4日(月)
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	10月6日(金) ・7日(土) 午前・午後	各100人	9月12日(火)

※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、妊娠の可能性がある方、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。

### 9月の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
18日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
23日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
24日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600

### 9月の緊急時の外科医(9:00~16:00)

当番医	電話番号
3日(日) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
10日(日) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
17日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
18日(祝) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
23日(祝) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
24日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111

※当番医は変更となる場合があります。

### 食育 健康ひろば

#### バランスもばっちり!お手軽クッキング教室

毎日忙しい、働き盛り世代の家庭向けの「おいしい・時短・楽・栄養バランス◎・洗い物が少ない」レシピです。

とき 9月30日(土)午前10時~午後2時

場所 ピアザ☆ふじみ

対象 市内在住の18~64歳くらいまでの方

メニュー 甘栗ごはん、テリマヨチキン、野菜たっぷりスープ

定員 16人(定員超は抽選)

講師 地域活動栄養士PFCの会

申込期間 9月22日(金)午後5時15分まで



甘栗ごはん



テリマヨチキン



野菜たっぷりスープ



#### 野菜たっぷり!手作りパン教室(保育付き)

初めてパン作りをする方も挑戦しやすい内容です。

とき 10月12日(木)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 かぼちゃのパン

※カルツォーネは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(おおむね生後10か月以上のお子さん、3人程度。定員超は抽選)

講師 遠藤徳夫氏(香川調理製菓専門学校助教授)

申込期間 10月5日(木)午後5時15分まで



【共通事項】

費用 500円(当日集金)

申込 FAX、直接または電話で

※市ホームページからも応募可

※参加者本人がお申し込みください。

問・申込先 健康増進センター ☎049-252-3771

FAX049-255-3321