



予 要予約 対 対象 場 場所 内 内容 定 定員 持 持ち物 費 費用 申 申込み 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	<b>木曜日コース</b> 1月11日・18日・25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)
	<b>金曜日コース</b> 1月12日・19日・26日	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
予 知ってナットク 身近な健康相談室	1月22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	1月11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
	18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
	31日(水)	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 Webからも予約できます。



集団検診名	対象・内容	受診料	受診期日	定員	申込開始日
予ヘルス 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	2月6日(火) 午前	80人	1月9日(火)
予乳がん検診	• 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	2月9日(金) ・10日(土) 午前・午後	各100人	1月10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、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。

### 1月の緊急時の産婦人科医(9:00~17:00)

当番医	電話番号
1日(祝)	にしじまクリニック(富士見市) 049-262-0600
2日(火)	恵愛病院(富士見市) 049-252-2121
3日(水)	恵愛病院(富士見市) 049-252-2121
7日(日)	にしじまクリニック(富士見市) 049-262-0600
8日(祝)	恵愛病院(富士見市) 049-252-2121
14日(日)	恵愛病院(富士見市) 049-252-2121
21日(日)	にしじまクリニック(富士見市) 049-262-0600
28日(日)	恵愛病院(富士見市) 049-252-2121

### 1月の緊急時の外科医(9:00~16:00)

当番医	電話番号
1日(祝)	イムス富士見総合病院(富士見市) 049-251-3060
2日(火)	みずほ台病院(富士見市) 049-252-5121
3日(水)	三浦病院(富士見市) 049-254-7111
7日(日)	上福岡総合病院(ふじみ野市) 049-266-0111
8日(祝)	三芳野第2病院(ふじみ野市) 049-261-0502
14日(日)	イムス富士見総合病院(富士見市) 049-251-3060
21日(日)	イムス三芳総合病院(三芳町) 049-258-2323
28日(日)	栗原医院(富士見市) 049-255-3700

※当番医は変更となる場合があります。

### 富士見市国民健康保険に ご加入の40歳以上の皆さんへ **無料** 「健康活動」(特定保健指導)にご参加を!

#### 健康活動(特定保健指導)とは

特定健康診査・人間ドックの結果から、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)やその予備群になった方向けの生活習慣病予防と改善のためのプログラムです。対象者には、「特定保健指導利用券」を随時お送りしています。

#### 「特定保健指導利用券」が届いた方へ

まずご予約ください。保健師・管理栄養士が生活習慣を見直すサポートをします(面談時間:30分~1時間程度)。

#### 参加を迷っている方、今からでも間に合います!

令和5年8月以降に利用券が届いた方なら、今からでも参加できます!ご自分のために、大切な人のために、ぜひご参加ください。

場 健康増進センター ☎049-252-3771



### コバトン健康マイレージが新しいアプリに変わります! ~コバトン ALKOO(あるこう)マイレージのお知らせ~

場 健康増進センター ☎049-252-3771



コバトン



さいたまっちゃん

埼玉県コバトン健康マイレージは3月に終了します。新たに㈱ナビタイムジャパンが提供する健康アプリ「ALKOO(あるこう)」を利用した健康増進事業を1月中旬から開始します。

新アプリはどなたにも使いやすく、これまでと同様に歩数がポイントになり、ポイントに応じて抽選でプレゼントが当たります。ウォーキングに役立つお勧めコースの提案やアプリを起動しなくても自動で歩数が記録されるなど、各種機能も充実します。



#### コバトン健康マイレージに参加中の方 アプリ利用者

アプリ内のお知らせ欄で、移行方法についての案内をしています。

#### 歩数計利用者

埼玉県コバトン健康マイレージ事務局から、登録されている住所に移行の案内(封書)を令和5年12月中旬に郵送しています。

公共施設にある専用のタブレット端末による歩数送信と抽選は3月10日(日)が締切りです。  
※コバトン ALKOO マイレージはスマートフォンアプリのみの参加となります。

#### 新規に参加希望の方

「ALKOO」アプリの新規利用登録が必要です。専用のコールセンターで、導入方法や操作方法をサポートします(1月開設予定)。

詳しくは埼玉県コバトン健康マイレージホームページをご覧ください。

#### 新アプリ操作講習会のお知らせ

スマートフォンの操作が不安な方を対象に、操作講習会を開催します。参加者には、ALKOOマイレージロゴ入りエコバッグをプレゼントします。

※「ALKOO」アプリをダウンロードしてお越しください。

	とき	場所
①	1月25日(木) 午後2時~3時	鶴瀬西交流センター
②	2月20日(火) 午前9時45分~10時45分	市民総合体育館

※駐車場に限りがありますので、車での来場はご遠慮ください。

**定員** 各50人(無料、申込順)

**持ち物** スマートフォン

**申込** ①1月22日(月)②2月15日(木)正午までに健康増進センターへ電話・窓口で

### クックパッドでレシピを公開

日本最大の料理レシピサイト「クックパッド」に「富士見市公式キッチン」を開設しています。



市内産の小松菜やカブを使った地産地消メニュー、健康レシピ、市の管理栄養士が考案したレシピなど、さまざまなレシピを公開しています。

保育所で提供している人気給食メニューのドライカレーとマーボー大根は、野菜が食べやすいのであなたもお勧めです。

毎日の「食」の参考にぜひご利用ください。

場 健康増進センター  
☎049-252-3771

