

📅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	
📅健康づくり料理講習会	6月11日(水)	📍南畑公民館	📄メニューテーマ「バランスばっちりメニュー～南米料理編～」 ポジョ・アルペハド、ビナグレッチ、レチエアサダ ミニ講話…健診結果
	11日(水)	📍ピアザ☆ふじみ	"問題なし"から始める健康づくり
	12日(木)	📍鶴瀬公民館	💰400円 🏠富士見市食生活改善推進員協議会
	17日(火)	📍針ヶ谷コミュニティセンター	※いずれの場所も10:00～13:00
	18日(水)	📍ふじみ野交流センター(保育付き)	※開催日の1週間前までに参加者本人
	21日(土)	📍水谷公民館	※18日(水)は、子育て中の方も参加できます。右記をご覧ください。
📅はつらつ教室フレイル予防コース	📅木曜日コース 6月12日・19日・26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	
	📅金曜日コース 6月6日・13日・20日・27日	📍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	
📅知ってナットク身近な健康相談室	6月26日(木) 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
ホッと安心健康相談	6月5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
	12日(木)	📍鶴瀬公民館 いきいき活動室	📄看護師や保健師による個別相談
	25日(水)	📍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

📍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
📅乳がん検診	・40歳以上の女性(昭和61年3月31日までに生まれた方)で、令和6年度(令和6年4月～令和7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	7月10日(木)・11日(金) 午前・午後	各100人	6月3日(火)から受付開始	6月10日(火)から受付開始
📅前立腺がん検診	・50歳以上の男性(昭和51年3月31日までに生まれた方) ・問診、PSA検査(血液検査) ※年度内1回の検診です。	500円	7月15日(火) 午前	120人	6月3日(火)から受付開始	6月16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。

食育健康ひろば

親子野菜栽培講座

～オリジナルサラダ畑をつくろう!～

夏休みの自由研究にもピッタリです!
数種類の野菜の種を植えてオリジナル野菜畑を作り、食べることの大切さを学びます。
また、講話を聞いてクイズに正解すると「のうけんkids博士認定書」がもらえます。
📅 7月19日(土)午前10時～正午
📍 健康増進センター
🎯 小学生と保護者



定員 10組(定員超は抽選)

講師 (一社)全国農協観光協会

費用 500円

📄ほか 空の1リットルの牛乳パック2個(上だけ開いた状態のもの)、空の2リットルの底が四角いペットボトル2本が必要です。

📄申込 7月10日(木)午後5時15分までにWeb・電話・FAX・窓口で

📄問・申込先 健康増進センター

☎049-252-3771 FAX049-255-3321



のうけんkids博士認定書(見本)



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。

📅 6月18日(水)午前10時～午後1時

📍 ふじみ野交流センター

定員 16人(申込順)

※保育あり(おおむね生後10か月以上の子ども、3人程度。定員超は抽選)

費用 400円

📄申込 6月11日(水)午後5時15分までにWeb・電話・FAX・窓口で

※参加者本人がお申し込みください。

※保育を利用しない方の申し込みも受け付けます。

※メニューは左記の健康ガイド一覧表をご覧ください。

※子どもの食事などは各自ご持参ください。

📄問・申込先 健康増進センター

☎049-252-3771 FAX049-255-3321



パーソナルトレーナーによるトレーニング講座(健P)

ストレッチや自重トレーニングを中心としたメニューです。

📅 6月21日(土)午前10時～11時30分

📍 鶴瀬西交流センター

🎯対象 おおむね18～64歳で医師から運動制限を受けていない方

定員 20人(申込順)

📄講師 鎌倉忠司氏(NESTA認定パーソナルフィットネストレーナー)

費用 30円

📄申込 6月2日(月)からWeb・電話・FAX・窓口で

📄問・申込先 健康増進センター

☎049-252-3771 FAX049-255-3321



食育・歯と口腔に関する展示会

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

皆さんが食や歯と口腔の健康について学び機会となるよう、本や関連する資料などの展示を行います。大切な「食」、「歯と口腔の健康」について見直してみませんか。

📅

6月1日(日)～30日(月)

📍 中央図書館

📍 健康増進センター

☎049-252-3771



高齢者肺炎球菌予防接種のお知らせ

肺炎による死亡者のうち95%が65歳以上の方と言われており、肺炎で一番多い原因菌が肺炎球菌です。ワクチンの接種により肺炎の予防や肺炎にかかっても重症化を防ぐ効果が期待されます。

🎯対象 市内に住民登録があり、これまでに肺炎球菌ワクチンの接種を1回も受けたことがなく、次のいずれかに該当する方

①接種日時点で65歳の方

②接種日時点で60歳以上65歳未満の方で、心臓・じん臓・呼吸器の機能に障がいのある方、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がい(身体障害者手帳1級程度)のある方

※①の方には接種可能となる時期に通知を送付します。

📄接種回数 1回(生涯1回限り)

費用 3,000円(生活保護受給者は無料)

📄接種方法 2市1町の実施医療機関にお申し込みください。

📄問 健康増進センター ☎049-252-3771



富士見市版ALKOOマイレージ事業

各種検(健)診や健康教室などに参加すると、市独自ポイント「健康ライフポイント」がたまり、獲得ポイントや歩数に応じて抽選で賞品が当たります。

「コバトンALKOOマイレージ」に参加登録をされた方については、「富士見市版ALKOOマイレージ」の案内を登録後1か月程度で発送しています。

ポイント付与の条件や賞品などは、案内をご覧ください。ぜひ、この機会にご参加ください。

📄問 健康増進センター ☎049-252-3771



コバトンALKOOマイレージとは

お持ちのスマートフォンにウォーキングアプリ「ALKOO」をダウンロードし、アプリ内でコバトンALKOOマイレージに登録すると、自動的に歩数が計測され、アプリ内で歩数データを見ることができるサービスです。

取り組みの特徴

- ・歩数を自動で記録! 歩数に応じて「マイレージポイント」がたまる!
- ・マイレージポイントは4半期に1度の素敵な賞品が当たる抽選の応募に使える!
- ・散歩ルートや日陰マップなど楽しく歩ける機能もたくさん!

アプリの利用方法などはこちら▶

