



📄要予約 📍対象 📍場所 📍内容 📍定員 📍持ち物 📍費用 📍申込み 📍主催 📍その他

事業名	とき	詳細
📄知ってナットク 身近な健康相談室		【お知らせ】健康増進センターが改修工事のため、相談をご希望の方はお問い合わせください。 📍健康について相談のある方 📍1人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	2月24日(水) 13:30~15:30	📍高齢者いきいきふれあいセンター 📍健康や体の状況に心配のある方 📍看護師や保健師による個別相談

集団検診

📍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	対象者・内容	受診料	受診期日	申込開始日
📄前立腺がん 検診	• 50歳以上の男性(昭和46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	3月9日(火) 午前	2月8日(月)
📄胃がん検診	• 40歳以上(昭和56年3月31日までに生まれた方) • 問診、胃部X線撮影(バリウム検査) ※年度内1回の検診です。	500円	3月1日(月)・4日(木) ・18日(木)・19日(金) 午前	2月1日(月)
📄乳がん検診	• 40歳以上の女性(昭和56年3月31日までに生まれた方)で、令和元年度(平成31年4月~令和2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。	2,000円	3月11日(木)・ 12日(金)・13日(土) 午前・午後	2月9日(火)
📄ヘルスチェック	• 18~39歳(昭和56年4月1日から平成15年3月31日までに生まれた方) • 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	2,000円	3月2日(火)・17日(水) 午前	2月2日(火)

※胃がん検診…消化器の病気で治療中または手術を受けている方、水分制限を受けている方、常時酸素吸入をしている方、重度の便秘症の方、今年度の胃内視鏡検診を受診した方は対象になりません。
※乳がん検診…豊胸手術やペースメーカー挿入手術を受けている方、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。
※新型コロナウイルス感染症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
7日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
11日(木) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
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
23日(火) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
28日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111

2月の緊急時の外科医(9:00~16:00)

当番医	電話番号
7日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
11日(木) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
14日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
21日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
23日(火) 三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502
28日(日) 上福岡駅前クリニック(ふじみ野市)	049-256-5600

食改☆健康レシピ

つくってみよう!ヘルシークッキング

監修：富士見市食生活改善推進員協議会
(愛称：ヘルスメイト)

ヘルスメイトについて



◆ 福豆ごはん



材料(4人分)
米…200g 炒り大豆…30g
大葉…1枚
しょうゆ…小さじ1・1/3
A 酒…小さじ2
水…240ml程度
※Aは合わせて240mlになるよう水を調節する。

- ①米は洗米し、炒り大豆と分量外の水を入れ、30分以上浸水させておく。
- ②①をざるにあげて水を切り、Aを加えて炊く。
- ③炊きあがったら、よくかき混ぜて茶わんに盛り、千切りにした大葉を盛り付ける。

食育健康ひろば

食育動画講座

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。受講者には講座専用URLとレシピなどを郵送します。

とき 2月15日(月)午前11時から視聴可能

対象 市内在住の方

定員 100人(無料、応募多数の場合は抽選)

講師 地域活動栄養士PFCの会

申込 2月8日(月)午後5時15分までにFAXまたは電話で

※市ホームページからも応募可

※メールで講座専用URLとレシピなどの送付をご希望の方は、市ホームページからお申し込みいただき、備考欄にその旨をご記入ください。



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2年度対象者(令和3年3月31日までの接種)：平成26年4月2日~27年4月1日生まれ(小学校就学前の1年間、いわゆる幼稚園や保育所などの年長児)
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12年4月2日~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 ※平成25年6月14日から積極的勧奨を控えています。

予防接種のスケジュール管理ができる
富士見市子育て応援情報モバイルサイト「スマイルなび」をぜひご利用ください。

📍健康増進センター ☎049-252-3771

誰にでも!簡単に!できる! 美味しい時短クッキング

毎日の食事作りを楽にする、栄養・笑顔満点の簡単レシピや段取り術を学びます。

内容 採りたて野菜のミルフィーユ、万能きのこソースを使用したアレンジメニューの調理と講義



スポーツに欠かせない栄養を摂ろう! 勝利めしクッキング

スポーツをしているお子さんの“勝てる体作り”のため、栄養バランスのよい食生活を送るためのコツを学びます。

内容 チキン南蛮タルタルソースディップ、アサリのあったかスープの調理と講義

