



予要予約 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
はつらつ教室 フレイル予防 コース	木曜日コース 6月3日・10日 ・17日・24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 場 健康増進センター(送迎あり)
	金曜日コース 6月4日・11日 ・18日・25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	6月21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	6月3日(木)	場 水谷東公民館 ふれあいサロン
	6月10日(木)	場 鶴瀬公民館 いきいき活動室
	6月21日(月)	場 健康増進センター
	6月28日(月)	場 高齢者いきいきふれあいセンター
		対 健康や体の状況に心配のある方 内 看護師や保健師による個別相談 ※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	対象者・内容	受診料	受診期日	申込開始日
乳がん検診	<ul style="list-style-type: none"> 40歳以上の女性(昭和57年3月31日までに生まれた方)で、令和2年度(令和2年4月~令和3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11日(日) ・12日(月) 午前・午後	6月14日(月)

※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、妊娠の可能性のある方、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。

6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) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
13日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
20日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
27日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600

6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
13日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
20日(日) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
27日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111

食育健康ひろば

【食育動画講座】
毎日の食事作りで子どもを応援しよう！
スポーツごはん料理教室

スポーツをしているお子さんのための毎日の食事作りに役立つコツと料理の作り方を学びます。

とき 6月1日(火)午前11時から視聴可
メニュー サバ缶カレー、切り干し大根サラダ、レモンラッシー
講師 地域活動栄養士PFCの会

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。



ご存じですか

危険な「フレイル」状態

市では、誰もが地域で自立して生活していくために、東京大学高齢社会総合研究機構と連携し、令和2年度から「フレイルチェック事業」を積極的に展開しています。



フレイルサポーターの皆さん

フレイルとは

フレイルとは「虚弱」を意味する言葉で、健康な状態と要介護状態の中間の状態を指します。フレイルに陥った方は、加齢や疾病などにより筋肉や体力、判断力などが低下しており、要介護状態の方の多くはこの「フレイル」の状態を経ていると言われていますが、正しい対処をすれば健康な状態への回復が可能な状態でもあります。

随時「フレイルチェック」を開催しています

市では、フレイルに陥る危険性を図る「フレイルチェック」という測定会を随時開催し、市民の皆さんのフレイル状態の早期発見に努めています。この測定会では、東京大学高齢社会総合研究機構が設定した養成プログラムを受講し、測定の方法や効果を学んだ市民による「フレイルサポーター」が活躍しています。※フレイルチェックの開催は市ホームページなどでお知らせします。

フレイルサポーターになりませんか

フレイルサポーターの役割は、測定にとどまらず、測定会の参加者をフレイル状態から脱却させるため、行政や地域の健康活動へのつなぎ役としても期待されています。フレイルサポーターは現在14人。地域をフレイルから守るため、より多くの仲間が必要です。ぜひ皆さんも一緒に活動してみませんか。

フレイルサポーター募集中

市では、定期的にフレイルサポーターを募集しています。興味のある方は、健康増進センター(☎049-252-3771)にご連絡ください。

◆ 朝食のステップアップ ◆

朝食を作る時間がない方は、おにぎり1個からはじめ、次は、具だくさんみそ汁などを追加、さらに主食、主菜、副菜を組み合わせた栄養バランスのとれた食事へとステップアップしていきましょう。



6月は食育月間、毎月19日は食育の日
朝食を食べましょう

6月は食育月間です。食べることは毎日生きていくために大切なこと。そのために何をどのように食べるかなど、食についての正しい知識と選択力を育てることを「食育」といいます。令和2年度に実施した富士見市健康に関するアンケート調査の結果によると、特に若い世代で朝食の欠食が見られます。朝食を食べることは正しい生活リズムの基本です。まずは、できることから始めてみましょう。



代表的なフレイルチェック項目「指輪っかテスト」