

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
予はつらつ教室 フレイル予防コース	<b>木曜日コース</b> 8月5日・26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)
	<b>金曜日コース</b> 8月6日・27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(保険代) ※いずれも10:00~12:30
予知ってナットク 身近な健康相談室	8月27日(金) 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	8月5日(木)	場水谷東公民館 ふれあいサロン
	8月12日(木)	場鶴瀬公民館 いきいき活動室
	8月19日(木)	場健康増進センター
	8月23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
予前立腺がん検診	• 50歳以上の男性(昭和47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	9月5日(日) 午前	8月4日(木)
予乳がん検診	• 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	9月22日(水) 午前・午後	8月23日(月)

※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。

### 8月の緊急時の産婦人科医(9:00~17:00)

当番医	電話番号
1日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
8日(祝) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
9日(休) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
15日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
22日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
29日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600

### 8月の緊急時の外科医(9:00~16:00)

当番医	電話番号
1日(日) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
8日(祝) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
9日(休) 三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502
15日(日) 三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502
22日(日) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
29日(日) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323

## 食育健康ひろば

### 【食育動画講座】

#### 人気講師から学ぶ!!

#### 親子で楽しく簡単お菓子作り教室

夏休みのおうち時間に、親子で楽しくお菓子作りをしませんか。

小学生でも簡単に楽しく調理できます。

**とき** 8月2日(月)午前11時から視聴可

**メニュー** チョコとクルミのスコーン、アセロラゼリー

**講師** 遠藤徳夫氏(香川調理製菓専門学校助教授)



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。



### 1歳以上のお子さんの保護者の方へ お子さんの予防接種を忘れずに受けましょう

場健康増進センター ☎049-252-3771

子どもは発育とともに外出の機会が多くなり、感染症にかかる可能性が高まります。お子さんの感染症予防と感染拡大防止のためにも、体調の良いときに早めに予防接種を受けましょう。



また、小学生になってからは二種混合や日本脳炎の定期予防接種もあります。忘れずに受けましょう。

**接種方法** 実施医療機関に直接お申し込みください。

※実施医療機関は、令和3年度がん検診など・個別予防接種のお知らせ(広報『富士見』5月号の折込保存版)、または市ホームページをご覧ください。

※対象年齢や接種間隔などを外れると、接種の効果が期待できないほか、接種費用は自費となります。詳しくは市ホームページをご覧ください。

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。



### 蚊が媒介する感染症の予防対策 ～蚊をふやさない・蚊に刺されない～

ウイルスなどの病原体に感染した人や動物の血を吸った蚊に刺されることで、さまざまな感染症にかかる恐れがあります。一人ひとりが、蚊を増やさない、蚊に刺されない対策をすることが重要です。

#### 【対策】

- 蚊は、植木鉢の受け皿や屋外に放置された空き缶などにたまった雨水など、小さな水たまりで発生するので、日ごろから住まい周囲の水たまりを無くすように心掛けましょう。
- 屋外の蚊が多くいる場所で活動する場合は、できるだけ肌を露出せず、虫よけ剤を使用するなど、蚊に刺されない対策をしましょう。
- 海外へ渡航する際は、渡航前に現地での流行状況を把握しましょう。もし、蚊を媒介とする感染症の流行地域へ渡航する場合は、蚊に刺されないように万全な対策をしましょう。

#### 場蚊媒介の感染症に関すること

県感染症対策課 ☎048-830-7330

蚊の防除に関すること

県生活衛生課 ☎048-830-3606



### 8月31日は“やさいの日” ～野菜を食べましょう～



生活習慣病の予防には1日350gの野菜摂取が必要とされています。

#### 野菜1日350g以上摂るには

「1日350g」の野菜を摂取するには、野菜70g相当の量を1皿分に置き換え、「1日5皿以上(70g×5=350g)」を目標に摂取しましょう。

#### 野菜1日350gの目安量(例)



令和2年度富士見市健康に関するアンケート調査の結果では、成人の1日の平均野菜摂取量は2.5皿、5歳児の1日の平均野菜摂取量は1皿と少なめです。

#### 野菜をたくさんとる3つのコツ

- 3食に分けてコツコツとる(1食あたり1~2皿をプラス)
- まとめて下ごしらえし、常備菜を作っておく
- 手間をかけず無理なくプラス(生野菜で、電子レンジで加熱、煮る・いためるだけ)