



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	木曜日コース 10月7日・14日・28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 10月1日・8日・15日・29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	10月27日(水) 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	10月7日(木)	場水谷東公民館 ふれあいサロン
	10月14日(木)	場鶴瀬公民館 いきいき活動室
	10月21日(木)	場高齢者いきいきふれあいセンター
	10月27日(水)	場健康増進センター

高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ

場健康増進センター ☎049-252-3771

市では、高齢者インフルエンザ予防接種費用の一部を助成します。接種前に実施医療機関や健康増進センターにある予防接種の説明書を読み、体調の良いときに受けましょう。



実施期間 10月20日(水)~令和4年1月31日(月)

接種場所 富士見市、ふじみ野市、三芳町の実施医療機関
※上記以外の医療機関で接種を受ける場合は、10月以降の接種前に健康増進センターにお問い合わせください。

対象 • 65歳以上の希望者

• 60歳以上65歳未満の希望者で、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

接種方法 実施医療機関にお申し込みください。

※健康保険証を提示してください。予診票は医療機関にあります。

費用 自己負担額1,500円(実施医療機関でお支払いください)

※生活保護受給世帯の人は自己負担なし(受給証を提示してください)。

※市外局番は(049)です。 令和3年9月6日現在

高齢者インフルエンザ予防接種 実施医療機関(富士見市)

医療機関	電話番号	医療機関	電話番号	医療機関	電話番号
アイルみずほ内科クリニック	252-8855	坂本整形外科	253-3989	ひまわり内科	253-5686
家田整形外科皮膚科クリニック	253-3022	さくら記念病院	253-3811	平塚整形外科クリニック	253-8020
稲本しげたクリニック	254-9081	篠田中央クリニック	251-0200	富士見クリニック	(048)472-0120
いままき内科医院	275-1110	じゅんファミリークリニック	293-8388	ふじみ野内科クリニック	263-2678
イムス富士見総合病院	251-3060	鈴木内科医院	253-6280	ますなが医院	264-1511
おぞそ小児科医院	255-2000	武田耳鼻咽喉科	254-8733	まつさき小児科医院	263-7003
オーク内科クリニック	256-0011	たにあい内科医院	265-7811	三浦病院	254-7111
上沢クリニック整形外科内科	275-6777	鶴瀬腎クリニック	293-5771	みずほ台サンクリニック	255-3929
北村クリニック	275-3051	徳永内科クリニック	265-8208	みずほ台産婦人科	253-5566
きらり・ヘルスケアクリニック	257-5420	中川内科小児科医院	254-1545	みずほ台泌尿器科	293-8174
草野整形外科	266-1866	中島医院	251-0793	みずほ台病院	252-5121
日鼻医院	251-0633	根本外科整形外科	251-0011	宮沢クリニック	251-9165
栗原医院	255-3700	はまだ内科クリニック	268-7100	わたなべ整形外科	255-6311
こう内科循環器科クリニック	262-7732	日比生クリニック	255-5515	わたなべ皮膚科	252-2033

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・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	11月5日(金) 午前	10月5日(火)
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	11月17日(水)・18日(木) 午前・午後	10月19日(火)

※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。

10月の緊急時の産婦人科医(9:00~17:00)

当番医	電話番号
3日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
10日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
17日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
24日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
31日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121

10月の緊急時の外科医(9:00~16:00)

当番医	電話番号
3日(日) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
10日(日) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
17日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
24日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
31日(日) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111

食育健康ひろば

【食育動画講座】

女子栄養大学Cooking教室~洋食編~

女子栄養大学のバランスのよい学食メニューを学んでみませんか。

作り方は簡単です。ぜひご視聴ください。

とき 10月1日(金)午前11時から視聴可

メニュー 胚芽ごはん、白身魚の包み焼きラタトゥイユソース、かぼちゃのカレー風味サラダ、ミルクスープ



講師 菅原久美子氏(女子栄養大学 松柏軒坂戸カフェテリア 管理栄養士)

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。



がん検診を受けましょう

場健康増進センター ☎049-252-3771

自覚症状がないうちに検診を受けて、病気の早期発見・早期治療につなげましょう。

市が実施するがん検診は、実際にかかる費用よりも安く受けることができます。ぜひ、受診しましょう。

実施期間 11月30日(火)まで(胃がん検診は10月31日(日)まで)

申込 実施医療機関に直接お申し込みください。

検診名	費用(自己負担額)	対象	備考
肺がん検診	500円	40歳以上	
大腸がん検診	500円		
子宮がん検診(頸部のみ)	1,000円	20歳以上の女性で偶数月生まれの方	2年に1度の検診です。奇数月生まれで令和2年度に受診していない方は受診できますので、お問い合わせください。
胃がん検診(胃内視鏡検診)	50~64歳 3,000円 65歳以上 1,500円	50歳以上で偶数月生まれの方	

10月は体力づくり強調月間です!

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、運動習慣者の割合が20~64歳の男性で20.8%、女性で17.4%と前回の調査、また国や県より低い結果となっています。

新型コロナウイルス感染症の影響により、運動不足から身体的・精神的な健康を脅かす健康二次被害も懸念されます。日ごろから少しでも体を動かす工夫をしましょう。

- 長時間の座りすぎを減らし、30分ごとに3分程度、少なくとも1時間に5分程度は立ち上がって体を動かしましょう。
- 動画やテレビ番組、ラジオ放送などを利用して体を動かしましょう。
- 屋外で運動するときは、人に近づきすぎず、ほかの人が触れる場所に触らないようにしましょう。



体を動かすために埼玉県コバトン健康マイレージもご活用ください。

