



予要予約 対象 場場所 内内容 定定員 持持ち物 費費用 申申込み 注主催 他そのほか

事業名	とき	詳細
予健康づくり 料理講習会	5月16日(火)	場鶴瀬西交流センター(保育付き) 内メニューテーマ「骨強化☆アジアメニュー」 和風ナシゴレン、ソト・アヤム、アボカドプリン ミニ講話…健康ですか？あなたの骨 費400円
	16日(火)	場針ヶ谷コミュニティセンター
	16日(火)	場水谷公民館
	17日(水)	場南畑公民館
	17日(水)	場ピアザ☆ふじみ
	18日(木)	場ふじみ野交流センター
予はつらつ教室 フレイル予防コース	5月11日・18日・25日	木曜日コース 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で、要介護認定を受けていない方 場健康増進センター(送迎あり)
	5月12日・19日・26日	金曜日コース 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	5月29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30分~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	5月11日(木)	場水谷東公民館 ふれあいサロン 対健康や体の状況に心配のある方
	5月18日(木)	場鶴瀬公民館 いきいき活動室 内看護師や保健師による個別相談
	5月29日(月)	場高齢者いきいきふれあいセンター ※いずれも13:30~15:30



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。
保育を利用しない方の申し込みも受け付けます。

とき 5月16日(火)午前10時~午後1時
(受付：午前9時45分から)

場所 鶴瀬西交流センター

対象 市内在住の方

定員 8人程度(申込順)

※保育あり(おおむね生後10か月以上のお子さん、2人程度。応募多数の場合は抽選)

費用 400円

持ち物 手ふき、ふきん、三角きん、エプロン、筆記用具

申込 5月9日(火)午後5時15分までにFAX、直接または電話で(市ホームページからも応募可)

※参加者本人がお申し込みください。
※メニューは左記の健康ガイド一覧表をご覧ください。

※お子さん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



食育 健康ひろば

女子栄養大学Cooking教室 ~春夏野菜を使用した人気メニュー~

女子栄養大学の学生食堂で提供されているメニューを学びませんか。

とき 5月27日(土)午前10時~午後2時

場所 ピアザ☆ふじみ

対象 市内在住の方

メニュー 胚芽米ごはん、チキンソテー 山形だしかけ、夏野菜入り彩りきんぴら、たまねぎとえのきのみそ汁

定員 20人(応募多数の場合は抽選)

講師 高橋美香氏(女子栄養大学松柏軒坂戸カフェテリア管理栄養士)

費用 500円(材料代ほか。当日集金)

持ち物 手ふき、ふきん、三角きん、エプロン、筆記用具

申込 5月15日(月)午後5時15分までにFAX、直接または電話で(市ホームページからも応募可)

※参加者本人がお申し込みください。

問・申込先 健康増進センター
☎049-252-3771 FAX049-255-3321



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49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	6月12日(月) 午前	5月15日(月)
予乳がん検診	• 40歳以上の女性(昭和59年3月31日までに生まれた方)で、令和4年度(令和4年4月~令和5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	6月23日(金) 午前・午後	5月23日(火)

※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。詳しくはお問い合わせください。

5月の緊急時の産婦人科医(9:00~17:00)

当番医	電話番号
3日(祝)	にしじまクリニック(富士見市) 049-262-0600
4日(祝)	恵愛病院(富士見市) 049-252-2121
5日(祝)	恵愛病院(富士見市) 049-252-2121
7日(日)	にしじまクリニック(富士見市) 049-262-0600
14日(日)	恵愛病院(富士見市) 049-252-2121
21日(日)	恵愛病院(富士見市) 049-252-2121
28日(日)	にしじまクリニック(富士見市) 049-262-0600

5月の緊急時の外科医(9:00~16:00)

当番医	電話番号
3日(祝)	イムス富士見総合病院(富士見市) 049-251-3060
4日(祝)	栗原医院(富士見市) 049-255-3700
5日(祝)	イムス三芳総合病院(三芳町) 049-258-2323
7日(日)	みずほ台病院(富士見市) 049-252-5121
14日(日)	栗原医院(富士見市) 049-255-3700
21日(日)	三浦病院(富士見市) 049-254-7111
28日(日)	上福岡総合病院(ふじみ野市) 049-266-0111

食改☆健康レシピ

つくってみよう！簡単クッキング

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)



骨強化メニュー

骨強化に欠かせないカルシウム、ビタミンCなどをおいしく取ることができる時短簡単レシピです。

サバ缶とブロッコリーのチーズ焼き

材料(2人分)

サバ缶(水煮またはみそ煮)…1缶、牛乳…大さじ3、
ブロッコリー…1/3株(50g)、ピザ用チーズ…30g

作り方

- ブロッコリーは小房に分けて、茎は食べやすく切りゆでる。
- ①とサバ缶、牛乳を入れ、ピザ用チーズをのせ、トースターでチーズに焼き目がつくまで焼く。



時短！イワシ缶の竜田揚げ

材料(2人分)

イワシ缶…1缶、片栗粉…適量、サラダ油…適量、
レモン…1/4個、青ネギ…10g

作り方

- 汁気をきったイワシ缶に片栗粉をまぶし、揚げ焼きにする(火が通っているのが1分程度)。
- お好みでレモンや青ネギをかける。



高齢者肺炎球菌ワクチン接種のお知らせ

場健康増進センター ☎049-252-3771

肺炎球菌ワクチンは、肺炎の原因の一つである肺炎球菌の感染予防や重症化の防止に効果があります。

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

- 65歳以上の方で下表に該当する方
- 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7月ごろに個別通知を郵送します。

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)

期限 令和6年3月31日(日)

令和5年度の対象者の生年月日	
65歳	S33.4.2~S34.4.1生まれの方
70歳	S28.4.2~S29.4.1生まれの方
75歳	S23.4.2~S24.4.1生まれの方
80歳	S18.4.2~S19.4.1生まれの方
85歳	S13.4.2~S14.4.1生まれの方
90歳	S 8 .4.2~S 9 .4.1生まれの方
95歳	S 3 .4.2~S 4 .4.1生まれの方
100歳	T12.4.2~T13.4.1生まれの方