

予 要予約 対 対象 場 場所 内 内容 定 定員 持 持ち物 費 費用 申 申込方法 主 主催 他 そのほか

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 8月7日・28日 金曜日コース 8月1日・8日・29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) 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 ※いずれも10:00～12:30
知ってナットク 身近な健康相談室	8月28日(木) 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 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 他 1人30分～1時間程度
ホッと安心 健康相談	8月7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 内 看護師や保健師による個別相談 ※いずれも13:30～15:30
	29日(金)	場 高齢者いきいきふれあいセンター

集団検診

場 健康増進センター 申 Web・電話で 問・申込先 健康増進センター ☎049-252-3771

集団検診名	対象・内容	受診料	受診期日	定員	Web申込	電話申込
前立腺がん検診	<ul style="list-style-type: none"> 50歳以上の男性(昭和51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11日(木) 午前	120人	受付開始済	8月12日(火) から受付開始
乳がん検診	<ul style="list-style-type: none"> 40歳以上の女性(昭和61年3月31日までに生まれた方)で、令和6年度(令和6年4月～令和7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27日(土) ・28日(日) 午前・午後	各100人	受付開始済	8月26日(火) から受付開始

※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。

緑内障検診

緑内障は日本人の中途失明原因の第1位です。40歳を過ぎると緑内障や糖尿病網膜症、加齢黄斑変性など眼の病気のリスクが高まります。早期発見のため、緑内障検診を受けましょう。

検診期間 11月30日(日)まで

対象 令和7年度に次の年齢になる方

- 46歳(昭和54年4月2日～昭和55年4月1日に生まれた方)
- 56歳(昭和44年4月2日～昭和45年4月1日に生まれた方)
- ※対象の方に受診券(はがき)を送付しています。届いていない方はお問い合わせください。

費用 1,000円(生活保護受給者は無料)

持ち物 受診券、本人確認書類(生活保護受給者は受給者証)

受診方法 受診券(はがき)が届いた方は、実施医療機関に直接お申し込みください。

実施医療機関 富士見市(鈴木眼科、鶴瀬村山眼科、根本眼科、富士見井上眼科)・ふじみ野市・三芳町の実施医療機関

問 健康増進センター ☎049-252-3771



蚊を介する感染症の予防策

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。蚊にさされない対策をしましょう。

- 感染症流行地域では蚊に刺されないようにしましょう

海外に渡航するときは、現地の流行状況を把握し、流行地域に行く場合はできる限り肌の露出をせず、虫よけ剤を使用などの対策をしましょう。

- 住まいの周囲に蚊を増やさないようにしましょう

蚊は小さな水たまりでも発生します。植木鉢や空き缶などに雨水などがたまらないようにしましょう。

※これらの対策は10月下旬ごろまで行いましょう。

問 朝霞保健所 ☎048-461-0468



食育健康ひろば

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

今日からできる災害への備え 「防災料理教室～身近な食材で簡単調理&歯の話～」

いざというときに身近な食材などを活用したレシピと災害時に役立つ歯の話を学びます。

とき 8月30日(土)午前10時～午後2時

場所 ピアザ☆ふじみ

メニュー ポリ袋ご飯、温野菜&サバ缶のトマトカレー、切り干し大根のお茶あえ

定員 16人(定員超は抽選)

講師 地域活動栄養士PFCの会、埼玉県歯科衛生士会朝霞支部

費用 500円

申込 8月21日(木)午後5時15分までに健康増進センターにWeb・電話・FAX・窓口で



親子でチャレンジ!お手軽クッキング教室

野菜たっぷり食卓に彩りを添えるレシピを紹介します。料理初心者の方でも気軽に参加できます。

とき 9月20日(土)午前10時～午後2時

場所 ピアザ☆ふじみ

対象 小学生と保護者

メニュー ①ご飯②ホットプレートDE焼きシューマイ③さつまいもとレーズンバターサラダ④野菜たっぷり春雨スープ
※①③はデモンストレーションのみ

定員 8組(定員超は抽選)

講師 地域活動栄養士PFCの会

費用 1人500円

申込 9月10日(水)午後5時15分までに健康増進センターにWeb・電話・FAX・窓口で



1歳以上の子どもの保護者の方へ 子どもの予防接種を忘れずに受けましょう

問 健康増進センター ☎049-252-3771

子ども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(0歳のうちに接種を受けた方は、下表と接種回数異なります)。

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。※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のでご注意ください。



予防接種のスケジュール管理ができる母子手帳アプリ「富士見すくすくナビ」をぜひご活用ください。



予防接種の種類	接種回数	対象者(接種開始時期)
小児用肺炎球菌	2回	1歳～2歳に至るまでに開始した場合
	1回	2歳～5歳に至るまでに開始した場合
五種混合(四種混合+ヒブ)	4回	1歳～7歳6か月に至るまで
麻しん風しん混合	1期1回	1歳～2歳に至るまで
	2期1回	令和8年3月31日までの接種 令和7年度対象者：平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ(年長相当)
水痘(水ぼうそう)	2回	1歳～3歳に至るまで

予防接種の種類	接種回数	対象者(接種開始時期)
日本脳炎	1期3回	1歳(標準的には3歳)～7歳6か月に至るまで
	2期1回	9歳～13歳未満 ※特例対象者(20歳未満で平成19年4月1日生まれまで)は、合計4回接種を無料で受けられます。
二種混合(四種混合の追加接種)	1回	11歳～13歳未満
HPV(ヒトパピローマウイルス感染症)ワクチン	3回	小学6年生～高校1年生相当の女性