

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**その他のほか

事業名	とき	詳 細	
予健康づくり 料理講習会	9月10日(水)	場南畑公民館	内メニューテーマ「野菜たっぷりメニュー」 まるごとさつまいもご飯、秋鮭のタルタル焼き、 トマトときのこのミニスープ、レンジで簡単！ くずまんじゅう ミニ講話…運動を始めましょう！ 費400円 主富士見市食生活改善推進員協議会 ※いずれの場所も10:00～13:00 ※開催日の1週間前までに参加者本人 がお申し込みください。 ※25日(木)は、子育て中の方も参加できます。右 記をご覧ください。
	10日(水)	場ピアザ☆ふじみ	
	11日(木)	場鶴瀬公民館	
	16日(火)	場針ヶ谷コミュニティセンター	
	20日(土)	場水谷公民館	
	25日(木)	場鶴瀬公民館(保育付き)	
予はつらつ教室 フレイル予防コース	木曜日コース 9月4日・11日・18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	
	金曜日コース 9月5日・12日・19日		
予知ってナットク 身近な健康相談室	9月16日(火) 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	9月4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
	11日(木)	場鶴瀬公民館 いきいき活動室	
	29日(月)	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
予 ヘルス チェック	18～39歳の方(昭和61年4月1日～平成20年3月31日に生まれた方) - 問診・身体測定・血圧測定・尿検査・血液検査・診察・骨の検査・胸部X線撮影 ※年度内1回の検診です。	2,000円	10月7日(火) 午前	80人	受付開始済	9月9日(火) から受付開始
予 乳がん検診	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	10月22日(火) ・23日(水) 午前・午後	各100人	受付開始済	9月22日(月) 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、妊娠の可能性がある方、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。

胃がん検診(胃内視鏡検診)を受けましょう

市では、50歳以上の方を対象に胃がん検診(胃内視鏡検診)を実施しています。

検診期間 10月31日(金)まで

対象 50歳以上で偶数月に生まれた方

※奇数月に生まれた方で、令和6年度に胃内視鏡検診を受診していない方は受診することができます。

費用 50～64歳の方 3,000円

65歳以上の方 1,500円

申込 実施医療機関に直接お申し込みください。

注意事項

・実施医療機関は、市ホームページをご覧ください。
健康増進センターにお問い合わせください。

・胃や十二指腸などの病気で治療中または経過観察中の方、呼吸不全や心疾患のある方は検診の対象外になる場合があります。申込時にご確認ください。

問健康増進センター ☎049-252-3771

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。

とき 9月25日(木)午前10時～午後1時

場所 鶴瀬公民館

定員 12人(申込順)

※保育あり(おおむね生後10か月以上の子ども、3人程度。定員超は抽選)

費用 400円

申込 9月18日(木)午後5時15分までにWeb・電話・FAX・窓口で

※参加者本人がお申し込みください。

※保育を利用しない方の申し込みも受け付けます。

※メニューは左記の健康ガイド一覧表をご覧ください。

※子ども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

基礎から学ぶ！はじめてのパン作り教室(保育付き)

野菜を使ったパン作りを学びませんか。初めてパン作りをする方も挑戦しやすい内容です。

とき 10月9日(木)午前10時～午後2時

場所 ピアザ☆ふじみ

メニュー えんどう豆のフォカッチャ

定員 16人(定員超は抽選)

※保育あり(おおむね生後10か月以上の子ども、3人程度。定員超は抽選)

費用 500円

講師 遠藤徳夫氏(香川調理製菓専門学校校助教授)

申込 9月30日(火)午後5時15分

までにWeb・電話・FAX・窓

口で

※保育を利用しない方の申し込みも受け付けます。

※子ども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

災害に備えよう！防災クッキング

災害時にも調理可能なレシピを学びます。いざというときに役立つ防災クッキングです。

とき 10月4日(土)午前10時～午後1時

場所 水谷公民館

メニュー 焼きうどん、チーズ入りじゃがもち、切り干し大根のサラダ

定員 16人(申込順)

費用 500円

主催 富士見市食生活改善推進員協議会

申込 9月26日(金)までに電話・窓口で

問・申込先 健康増進センター

☎049-252-3771



焼きうどん



チーズ入りじゃがもち

9月10日は世界自殺予防デー 9月10日～16日は自殺予防週間

自殺や精神疾患についての正しい知識を知り、命の大切さや自殺の危険を示すサインとそれに気づいたときの対応方法などについて、理解を深めることを目的に実施しています。

「つらい気持ちを誰かに話す」、「相談する」ことでつらさが和らぐことがあります。一人で抱え込まずに、周囲の人や相談窓口に悩みを話しましょう。

問健康増進センター ☎049-252-3771

こころの体温計で
心理状態をチェック▶



本人モード結果画面(例)