

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

| 事業名             | とき                      | 詳 細                                                         |                                                                 |
|-----------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 健康づくり料理講習会      | 11月12日(水)               | 場南畑公民館                                                      | 内メニューテーマ「健口メニュー」もち麦ご飯、ささがきごぼうの肉巻き、シャキシャキれんこんのフルミ和え、きのこの生姜ミルクスープ |
|                 | 12日(水)                  | 場ピアザ☆ふじみ                                                    | ミニ講話…お口周り、最近こんなことありませんか？                                        |
|                 | 13日(木)                  | 場鶴瀬公民館                                                      | 費400円 主富士見市食生活改善推進員協議会                                          |
|                 | 15日(土)                  | 場水谷公民館                                                      | ※いずれの場所も10:00～13:00                                             |
|                 | 18日(火)                  | 場針ヶ谷コミュニティセンター(保育付き)                                        | ※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。※18日(火)は、子育て中の方も参加できます。右記をご覧ください。   |
| はつらつ教室フレイル予防コース | 木曜日コース<br>11月6日・13日・20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 | 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             |
|                 | 金曜日コース<br>11月7日・14日     | 場健康増進センター(送迎あり)                                             | 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 | 11月27日(木)<br>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       | 11月6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                                                 |
|                 | 13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                                                 |
|                 | 25日(火)                  | 場高齢者いきいきふれあいセンター                                            | ※いずれも13:30～15:30                                                |

### 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            |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------|-------|-------|-----------------|
| 乳がん検診 | <ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>問診、マンモグラフィ(X線撮影)</li> <li>※2年に1回の検診です。</li> </ul> | 1,000円 | 12月14日(日)・15日(月)<br>午前・午後 | 各100人 | 受付開始済 | 11月12日(水)から受付開始 |
| 胃がん検診 | <ul style="list-style-type: none"> <li>40歳以上の方(昭和61年3月31日までに生まれた方)</li> <li>問診、胃部X線撮影(バリウム検査)</li> <li>※年度内1回の検診です。今年度の胃内視鏡検診を受診した方は対象になりません。</li> </ul>      | 500円   | 12月20日(土)<br>午前           | 100人  | 受付開始済 | 11月19日(水)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。

### 富士見市国民健康保険に加入している40歳以上の皆さんへ 特定保健指導(無料)をご利用ください

今年度の特定健康診査や人間ドックの結果はご覧になりましたか。

健診結果の中で腹囲、血圧、血中脂質、血糖などが基準値より高く、生活習慣の改善によって病気の予防効果が高まると考えられる方に、富士見市特定保健指導「はじめよう！健康活動」の案内(黄色の封筒)を送付しています。

「はじめよう！健康活動」に申し込みをすると、市の保健師、管理栄養士が生活習慣病の予防や検査値改善に向けて支援します。

この機会に健診結果に向き合い、一歩先を見据えた健康づくりをしましょう。

問・申込先 健康増進センター

☎049-252-3771

特定健康診査は11月30日(日)まで受けられます。まだ受けていない方は早めに受診しましょう。



### 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 11月18日(火)午前10時～午後1時

場所 針ヶ谷コミュニティセンター

定員 12人程度(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 11月11日(火)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

### “てがるに中華ちまき”楽しく作ってみませんか！

県産のもち米を使って中華ちまきを作ります。

とき 11月29日(土)午前10時～午後1時

場所 ピアザ☆ふじみ

メニュー 中華ちまき、小松菜のかきたまスープ、杏仁豆腐

定員 12人(定員超は抽選)

費用 600円

主催 富士見市食生活改善推進員協議会

申込期間 11月4日(火)～14日(金)



### 高齢者世代料理教室

身近にある食材を使って、手軽に作れるレシピを楽しく学び、フレイル予防を始めてみませんか。

とき 11月26日(水)午前10時～午後1時

場所 針ヶ谷コミュニティセンター

対象 市内在住の65歳以上の方

メニュー 野菜たっぷりぶっかけ麺、<sup>さけ</sup>鮭とチンゲンサイのクリーム煮

定員 12人(定員超は抽選)

費用 600円

主催 富士見市食生活改善推進員協議会

申込期間 11月14日(金)まで



### 野菜ソムリエから学ぶ！ 地元野菜をおいしく食べる地産地消料理教室(保育付き)

旬の野菜の選び方・食べ方・保存方法などを学び、地元野菜を使った手軽に作れるオススメレシピです。

とき 12月11日(木)午前10時～午後2時

場所 ピアザ☆ふじみ

メニュー にんじんごはん、豚バラと小松菜の甘辛いため、ブロッコリーの無限ナムル、かぶまるごとスープ

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)

講師 牧野悦子氏(ノライエ㈱代表)

費用 500円

申込期間 12月2日(火)午後5時15分まで

※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。



ブロッコリーの無限ナムル



かぶまるごとスープ



#### 【共通事項】

申込 Web・電話・FAX・窓口で

※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