

📅要予約 🎯対象 📍場所 📄内容 📅定員 🎒持ち物 💰費用 📄申込方法 🏠主催 📞その他

事業名	とき	詳 細	
📅健康づくり料理講習会	12月10日(水)	📍南畑公民館	📄メニューテーマ「適塩メニュー」 若鶏のピカタヨーグルトソース、卵とブロッコリーのビーンズサラダ、人参と豆乳のポタージュほか ミニ講話…まって！その血圧にブレーキを！ 📄費400円 🏠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。 ※20日(土)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)	📍ピアザ☆ふじみ	
	11日(木)	📍鶴瀬公民館	
	16日(火)	📍針ヶ谷コミュニティセンター	
	20日(土)	📍水谷公民館(保育付き)	
📅はつらつ教室 フレイル予防コース	📅木曜日コース 12月4日・11日・18日	📄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 📍健康増進センター(送迎あり) 📄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 12月5日・12日・19日		
📅知ってナットク 身近な健康相談室	12月19日(金) 9:00～16:00	📄健康について相談のある方 📍健康増進センター 📄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	12月4日(木)	📍水谷東公民館 ふれあいサロン	📄健康や体の状況に心配のある方
	11日(木)	📍鶴瀬公民館 いきいき活動室	📄看護師や保健師による個別相談
	24日(水)	📍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

📍健康増進センター 📄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	・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	令和8年 1月13日(火) 午前・午後	100人	受付開始済	12月8日(月) から受付開始
📅前立腺がん検診	・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	1月17日(土) 午前	120人	受付開始済	12月9日(火) から受付開始
📅胃がん検診	・40歳以上の方(昭和61年3月31日までに生まれた方) ・問診、胃部X線撮影(バリウム検査) ※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。	500円	1月22日(木) ・23日(金) 午前	各100人	受付開始済	12月23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。

インフルエンザにご注意ください

インフルエンザウイルスは感染力が強く、短期間で多くの人に感染します。乳幼児や高齢者、免疫力の低下している方は、重症化することがあるので特に注意が必要です。

手洗い・うがい、マスクの着用、換気、予防接種などで感染症対策をしましょう。



ノロウイルスに気をつけましょう

ノロウイルスによる食中毒は、冬場(11～3月)に増える傾向があります。ノロウイルスは口から体内に入ること感染し、1～2日の潜伏期間の後、下痢、嘔吐、腹痛などの症状が現れます。

手洗い、食器・調理器具などの十分な洗浄・消毒、食品の十分な加熱などで予防しましょう。



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 12月20日(土)午前10時～午後1時

📍場所 水谷公民館

📅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 12月12日(金)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

次世代に伝えたい！埼玉県伝統料理教室(保育付き)

📅とき 令和8年1月15日(木)午前10時～午後2時

📍場所 ピアザ☆ふじみ

📄メニュー 煮ぼうとう、狭山抹茶のあんみつ

📅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 地域活動栄養士 PFCの会

💰費用 500円

📄申込期間 1月5日(月)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。



簡単！！適塩クリスマス料理教室

体にやさしいクリスマス料理を作ってみませんか。

📅とき 12月17日(水)午前10時～午後1時

📍場所 ふじみ野交流センター

📄メニュー チキンカレーピラフ、

ホットサラダ、抹茶プリン

📅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 12月1日(月)～10日(水)



【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

睡眠キャンペーン ～地域みんなで考える健康と安心～

睡眠の大切さを再確認しませんか。

📅とき 12月7日(日)午前10時～午後3時

📍場所 ららぽーと富士見3階

📄内容 こころの体温計体験ブース、(株)ロッテによるコーナー、睡眠に関する啓発グッズの配布

📄問 健康増進センター ☎049-252-3771

寝る前の飲酒に注意！

寝る前の飲酒(寝酒)は寝つきを良くする効果がある一方で、眠りが浅くなる・途中で目が覚めるなど睡眠の質の低下を招きます。

寝酒を続けるうちに寝つきを良くする効果が薄れ、飲酒量の増加からアルコール依存症になることもあり、体や心の健康にも大きく影響します。

食事や飲酒は就寝3時間前までには済ませ、週2日以上の休肝日を設け、お酒と上手に付き合いましょう。

📄問 健康増進センター ☎049-252-3771

HPVワクチン キャッチアップ期間終了のお知らせ

令和7年3月末までに接種を開始した方が、全3回の接種を公費で完了できるよう期間延長の措置が取られていましたが、令和8年3月末で延長措置期間が終了します。

全3回の接種を完了するには12月中に2回目の接種を受ける必要があります。まだ接種が済んでいない方は、早めに医療機関へご相談ください。

📄接種終了日 令和8年3月31日(火)

📄対象 平成9年4月2日～平成21年4月1日に生まれた女性のうち、キャッチアップ接種期間中(令和4年4月1日～令和7年3月31日)にHPVワクチンを1回以上接種した方

📄接種方法 富士見市、ふじみ野市、三芳町の実施医療機関に直接お申し込みください。

📄問 健康増進センター ☎049-252-3771

