

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
予はつらつ教室 フレイル予防コース	木曜日コース 1月8日・15日・22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 1月9日・16日・23日・30日	
予知ってナットク 身近な健康相談室	1月26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 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	1月8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
	15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
	27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
予ヘルス チェック	<ul style="list-style-type: none"> 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	2月4日(水) 午前	80人	受付開始済	1月7日(水) から受付開始
予乳がん検診	<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	2月13日(金) ・14日(土) 午前・午後	各100人	受付開始済	1月14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。

結核検診(無料)のお知らせ

胸のレントゲン検査を受ける機会がない方に、結核検診を実施します。

対象 65歳以上の方(昭和36年3月31日までに生まれた方)で、令和7年度に市の肺がん検診を受けていない方

受診場所 富士見市・ふじみ野市・三芳町の実施医療機関

受診期間 2月1日(日)～28日(土)

申込 1月14日(水)から電話・窓口で

問・申込先 健康増進センター

☎049-252-3771



フックパッドでレシピを公開

フックパッドの「富士見市公式キッチン」で地産地消、健康、フレイル予防、保育所の人気メニューなどのレシピを公開しています。

令和7年度は、小中学校と富士見特別支援学校の人気給食のレシピを順次公開しています。

ぜひご覧ください。

問 健康増進センター

☎049-252-3771



鶏肉の松かさ揚げ



ウィンナーの串カツ

わかる！できる！ヘルスアップ教室 ～脂質異常症予防編～(全2回)

脂質(LDL・HDLコレステロール、中性脂肪)の値が気になる方、予防するためのコツを学びましょう。

とき ①1月21日(水)②1月28日(水)午前10時～11時30分

場所 ①健康増進センター②市民総合体育館

対象 18歳以上の方

定員 15人(申込順)

費用 30円

ほか 健康診断の結果をお持ちの方は持参してください。

申込 1月5日(月)からWeb・電話・FAX・窓口で

問・申込先 健康増進センター

☎049-252-3771 FAX049-255-3321

