

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い なってきた方で、要介護認定を受けていない方		
	金曜日コース 1月9日・16日 ・23日・30日	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		
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	• 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) • 間診・身体測定・血压測定・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	• 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 • 間診、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。

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



クックパッドでレシピを公開

クックパッドの「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

《特別支援学校の人気メニュー》

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



FUJIMI KITCHEN
鶏肉の松かさ揚げ



FUJIMI KITCHEN
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

