

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	
健康づくり 料理講習会	2月11日(祝)	場ピアザ☆ふじみ	内メニュー「フレイル予防メニュー」 サバ缶パエリア、キノコと野菜のきんぴら、ホウレンソウのスープ、ニンジンのミニどら焼き ミニ講話…低栄養になってしまいか?
	12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 ※いずれの場所も10:00～13:00
	17日(火)	場針ヶ谷コミュニティセンター	※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(水)	場南畠公民館	
	21日(土)	場水谷公民館	
予はつらつ教室 フレイル予防コース	木曜日コース 2月 5 日・12日 ・19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	
	金曜日コース 2月 6 日・13日 ・20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	
	2月25日(水) 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	
	2月 5 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	
ホッと安心 健康相談	12日(木)	内看護師や保健師による個別相談 ※いずれも13:30～15:30	
	25日(水)	場高齢者いきいきふれあいセンター	

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)にご参加ください!

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」の案内を随時送付しています。



「はじめよう！健康活動」の案内が届いたら…

まずは、ご連絡ください。

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(面談時間／30分～1時間程度)。

参加を迷っている方、今からでも間に合います！

令和7年8月以降に案内が届いた方なら、今からでも参加できます！

ぜひ、お申し込みください。

申込 Web・電話・FAX・郵送・窓口で

(〒354-0021 鶴馬3351-2 富士見市健康増進センター)

FAX049-255-3321

問健康増進センター ☎049-252-3771

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)にご参加ください！

がんに関する医療講演

県立がんセンターの医師による講演です。

とき 2月10日(火)午前10時～11時30分

場所 ふじみ野交流センター

内容 ①あなたががんと言わいたら②がんとお金

定員 30人(無料、申込順)

講師 ①谷本早紀氏(婦人科医師)

②内田栄美氏(ソーシャルワーカー)

申込 2月6日(金)までに電話で

問・申込先 健康増進センター ☎049-252-3771

がんワンストップ相談

働くがん患者さんの治療と仕事の両立を支援するため、看護師やソーシャルワーカー、両立支援促進員など、複数の専門職による相談会(対面・電話・オンライン)を開催します。

「がんになって、仕事を続けようか迷っている」「症状・副作用が心配」「治療費が気になる」など幅広い相談をすることができます。

とき 2月5日(木)・19日(木)、3月5日(木)・12日(木)午後6時15分～8時15分(受付／午後7時45分まで)

対象 県内在住、在勤で就労中のがん患者の方(休職の方も含む)

申込 Web・メール・電話で(対面・オンライン相談は相談日の3日前までに要予約)

問・申込先 県疾病対策課 ☎048-830-3651

食育 健康ひろば

みそ作り教室

～おいしいみそを手作りしてみませんか～

とき 2月25日(水)午前9時40分～午後1時

場所 ピアザ☆ふじみ

定員 8人(定員超は初参加者を優先し抽選)

費用 1,600円(当日集金)

ほか 持ち帰り用の容器(容量2リットル以上)をお持ちください。食べられるのは半年後です。

申込期間 2月2日(月)～9日(月)



肉まん・あんまん作り教室

おいしい中華まんを生地から作ります。

とき 3月11日(水)午前10時～午後1時



【共通事項】

主催 富士見市食生活改善推進員協議会

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

お子さんの予防接種管理はもちろん、乳幼児健診やイベントなどのスケジュール管理もできます。

多言語表記(英語、中国語、韓国語、ベトナム語など12言語)で対応しています。ぜひ、ご利用ください。



問子ども未来応援センター ☎049-252-3774

母子手帳アプリ 「富士見すくすくナビ」をご利用ください

妊娠から出産、子育てまでをフルサポートする母子手帳アプリです。1つのアプリで母子健康手帳機能の利用と市からの子育て情報やイベント情報を届けします。

20歳未満の定期予防接種一覧表

予防接種名	接種回数	対象年齢
小児用肺炎球菌		生後2か月～5歳の誕生日の前日まで ※接種開始月齢により、接種回数が異なります。
五種混合	1期4回	生後2か月～7歳6か月の前日まで
	1期1回	1歳～2歳の誕生日の前日まで
	2期1回	令和7年度対象者(令和8年3月31日までの接種)／平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれの子 (小学校就学前の1年間、いわゆる幼稚園や保育所などの年長児)
麻しん風しん混合	2回	1歳～3歳の誕生日の前日まで
水痘(水ぼうそう)	1回	1歳～3歳の誕生日の前日まで
日本脳炎	1期3回	3歳～7歳6か月の前日まで
	2期1回	9歳～13歳の誕生日の前日まで ※特例対象者(20歳未満で平成19年4月1日生まれまで)は、合計4回接種を無料で受けられます。
二種混合	2期1回	11歳～13歳の誕生日の前日まで
HPV(ヒトパピローマウイルス感染症)ワクチン	2～3回	小学6年～高校1年生相当の女性

問健康増進センター ☎049-252-3771

