

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 7月2日・9日 ・16日・23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、要支援・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 7月3日・10日 ・17日・24日	
予知ってナットク 身近な健康相談室	7月22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
ホッと安心 健康相談	7月2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
	9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
	30日(木)	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
予乳がん検診	<ul style="list-style-type: none"> <li>40歳以上の女性(昭和62年3月31日までに生まれた方)で、令和7年度(令和7年4月～令和8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	8月21日(金) ・22日(土) 午前・午後	各100人	受付開始済	7月21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。

### 带状疱疹ワクチンの 定期予防接種のお知らせ

場 健康増進センター ☎049-252-3771

予防接種法の改正により、令和7年4月から带状疱疹ワクチンが定期予防接種に加わりました。

带状疱疹は、水痘(水ぼうそう)と同じウイルスで起こる皮膚の病気です。子どものころに水痘にかかると、治った後も水痘・带状疱疹ウイルスが体内の神経節に潜んでいて、加齢や疲労、ストレスなどにより免疫力が低下したときにウイルスが活性化して、带状疱疹として発症することがあります。50歳以上になると発症率が高くなり、80歳までに約3人に1人が带状疱疹を発症するといわれています。

ワクチンは2種類あり、回数や自己負担額などが異なります。

対 市内に住民登録があり、次のいずれかに該当する方

- ①65歳以上の方で右表に該当する方
- ②60歳以上65歳未満の方で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がい(身体障害者手帳1級程度)のある方

※①の方には6月ごろに個別通知を送付しています。

	接種回数	費用
生ワクチン	1回	3,000円
組換えワクチン	2回	26,000円 (1回13,000円)

接種方法 2市1町の実施医療機関にお申し込みください。

期限 令和9年3月31日(水)

#### 令和8年度の対象者

年齢	生年月日
65歳	昭和36年4月2日～昭和37年4月1日
70歳	昭和31年4月2日～昭和32年4月1日
75歳	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日
80歳	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日
85歳	昭和16年4月2日～昭和17年4月1日
90歳	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日
95歳	昭和6年4月2日～昭和7年4月1日
100歳	大正15年4月2日～昭和2年4月1日

## 食育健康ひろば

問・申込先 健康増進センター ☎049-252-3771 FAX049-255-3321

### 野菜栽培講座 ～オリジナルサラダ畑をつくろう！～

夏休みの自由研究にもピッタリ！  
数種類の野菜の種を植えて自分だけのオリジナル野菜畑を作り、楽しみながら食べることの大切さを学びます。

また、講話を聞いてクイズに正解すると「のうけんkids博士認定書」がもらえます。

とき 7月25日(土)午前10時～正午



場所 健康増進センター

対象 小学生と保護者

定員 10組(定員超は抽選)

講師 (一社)全国農協観光協会

費用 1組500円

ほか 空の1リットルの牛乳パック2個(上だけ開いた状態のもの)、空の2リットルの底が四角いペットボトル2本が必要です。

申込 7月16日(木)までにWeb・電話・FAX・窓口で



のうけんkids博士認定書(見本)



### がん検診無料クーポン券のお知らせ

場 健康増進センター ☎049-252-3771

市内に住民登録があり、右表に該当する女性の方に検診費用が無料となるクーポン券を5月下旬に送付しています。クーポン券の使い方や検診日、利用できる検診機関などは同封の案内をご覧ください。

この機会にぜひ受診しましょう。  
※対象の方でクーポン券が届いていない方はご連絡ください。

### 熱中症に気を付けましょう！



#### 熱中症予防のポイント

- 暑くなる日は無理な外出を控える
- エアコンなどの冷房機器を使って涼しく過ごす
- 喉がかわく前に、こまめに水分を補給する
- 栄養バランスの良い食事と暑さに備えた体力づくりをする
- 家族や身の回りの人同士で声をかけ合う
- おかしいと思ったら、医療機関を受診する



千種ゆり子さん(富士見市PR大使)が今年度も熱中症予防を呼びかけます。

熱中症の危険度によって2種類のアラートが発表されます。

- **熱中症警戒アラート** 熱中症の危険性が極めて高い暑さが予測される際に発表
- **熱中症特別警戒アラート** 広域的に過去に例のない危険な暑さなどとなり、熱中症による人の健康に係る重大な被害が生じるおそれがある場合に発表

**クーリングシェルター**  
熱中症特別警戒アラートが発表された際に、危険な暑さから避難できる場所のことです。市内では公共施設などがその場所に指定されています。

場 健康増進センター ☎049-252-3771

### 食中毒に気を付けましょう

夏季は湿度や気温が高く、細菌による食中毒が発生しやすくなります。原因の多くは食肉を生や加熱不足で食べることに由来するカンピロバクターやO157などです。

#### 次の点に注意しましょう

- 肉の生食は食中毒のリスクがあります。たとえ生食用であっても、子どもや高齢者、抵抗力の弱い方は生食を控えましょう。
- レバーなどの内臓や食肉を調理するときは、しっかり加熱(75℃で1分以上)しましょう。表面が焼けていても、内部が生ことがあります。
- 肉は購入から調理までの間、細菌が増殖しないよう低温保存(10℃以下)しましょう。
- 焼肉やバーベキューをするときは、生肉に触れた箸やトングで、焼きあがった肉やサラダなどを食べないようにしましょう。
- 野菜、果物、調理済みの食品は、生肉やその肉汁と触れないようにしましょう。
- 生肉の調理に使用した包丁やまな板などは、その都度、洗浄消毒をしましょう。
- 調理前、生肉に触れた後やトイレの後は、手指の洗浄消毒をしましょう。

場 朝霞保健所 ☎048-461-0468