

☎要予約 ☎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	
☎はつらつ教室 フレイル予防コース	木曜日コース 8月6日・20日 ・27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、要支援・要介護認定を受けていない方	
	金曜日コース 8月7日・21日 ・28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	
☎知ってナットク 身近な健康相談室	8月31日(月) 9:00～16:00	☎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	8月6日(木)	場水谷東公民館 ふれあいサロン	☎健康や体の状況に心配のある方
	25日(火)	場高齢者いきいきふれあいセンター	内看護師や保健師による個別相談 ※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
☎前立腺がん検診	・50歳以上の男性(昭和52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	9月10日(木) 午前	120人	受付開始済	8月12日(水) から受付開始
☎乳がん検診	・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 ・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	9月29日(火) ・30日(水) 午前・午後	各100人	受付開始済	8月31日(月) 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。

食育 健康ひろば

プロから学ぶ！地中海料理教室

本場のレシピで、ヘルシーでおいしい地中海料理を体験しませんか。家庭でも簡単に再現できるレシピを紹介します。初心者も歓迎です。

とき 9月5日(土)午前10時～午後2時

場所 ピアザ☆ふじみ

メニュー 鶏肉のカチャトーラ、カボナータ、パンナコッタのマチュドニア添え、バケット

定員 16人(定員超は抽選)

講師 斉藤幸四郎氏(元在ポーランド大使館大使付料理長)

費用 500円

申込 8月27日(木)までに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



鶏肉のカチャトーラ



カボナータ



パンナコッタのマチュドニア添え

緑内障検診を受けましょう

緑内障は日本人の中途失明原因の第1位です。

40歳を過ぎると緑内障や糖尿病網膜症、加齢黄斑変性など眼の病気のリスクが高まります。早期発見のため、緑内障検診を受けましょう。

検診期間 11月30日(月)まで

対象 令和8年度に次の年齢になる方

- ・46歳(昭和55年4月2日～昭和56年4月1日に生まれた方)
 - ・56歳(昭和45年4月2日～昭和46年4月1日に生まれた方)
- ※対象の方に受診券(はがき)を送付しています。届いていない方はお問い合わせください。

費用 1,000円(生活保護受給者は無料)

持ち物 受診券、本人確認書類(生活保護受給者は受給者証)

受診方法 受診券(はがき)が届いた方は、実施医療機関に直接お申し込みください。

実施医療機関 富士見市(鈴木眼科、鶴瀬村山眼科、根本眼科、富士見井上眼科)・ふじみ野市・三芳町の実施医療機関

問健康増進センター ☎049-252-3771



子どもの予防接種を忘れずに受けましょう

問健康増進センター ☎049-252-3771

子どもの感染症予防と感染拡大防止のためにも、体調の良いときに早めに予防接種を受けましょう(0歳のうちに接種を受けた方は、下表と接種回数が異なります)。

また、小学生になってからは二種混合や日本脳炎の定期予防接種もあります。忘れずに受けましょう。



予防接種の種類	接種回数	対象者(接種開始時期)
小児用肺炎球菌	2回	1歳～2歳に至るまでに開始した場合
	1回	2歳～5歳に至るまでに開始した場合
五種混合(四種混合+ヒブ)	4回	生後2か月～7歳6か月に至るまで
麻しん風しん混合	1期1回	1歳～2歳に至るまで
	2期1回	令和9年3月31日までの接種 令和8年度対象者／令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれ(年長相当)
水痘(水ぼうそう)	2回	1歳～3歳に至るまで

接種方法

実施医療機関に直接お申し込みください。

※対象年齢や接種間隔などを外れると、接種の効果が期待できないほか、接種費用は自費となりますのでご注意ください。



予防接種のスケジュール管理ができる母子手帳アプリ「富士見すくすくナビ」をぜひご活用ください。



予防接種の種類	接種回数	対象者(接種開始時期)
日本脳炎	1期3回	生後6か月(標準的には3歳)～7歳6か月に至るまで
	2期1回	9歳～13歳未満 ※特例対象者(平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれで、20歳になる誕生日の前日まで)は、合計4回接種を無料で受けられます。
二種混合(四種混合の追加接種)	1回	11歳～13歳未満
HPV(ヒトパピローマウイルス感染症)ワクチン	3回	小学6年生～高校1年生相当の女性 ※初回接種が15歳未満の場合は2回接種