

📅要予約 🎯対象 📍場所 📄内容 📅定員 📎持ち物 💰費用 📄申込方法 🏠主催 📎その他

事業名	とき	詳 細	
📅健康づくり料理講習会	9月 9 日(水)	📍南畑公民館	📄メニューテーマ「筋力アップメニュー」 揚げ焼きナゲット、枝豆サラダ、ブロッコリーとバナナのスムージー
	9 日(水)	📍ピアザ☆ふじみ	ミニ講話…運動への関心を高めよう！
	10日(木)	📍鶴瀬公民館	💰400円 🏠富士見市食生活改善推進員協議会
	12日(土)	📍水谷公民館	※いずれの場所も10:00～13:00 ※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。
	15日(火)	📍針ヶ谷コミュニティセンター(託児付き)	※15日(火)は、子育て中の方も参加できます。右記をご覧ください。
📅はつらつ教室 フレイル予防コース	📅木曜日コース 9月 3 日・10日・17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	
	📅金曜日コース 9月 4 日・11日・18日	📍健康増進センター(送迎あり) 📄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 💰1回につき30円 ※いずれも10:00～12:30	
📅知ってナットク 身近な健康相談室	9月29日(火) 9:00～16:00	🎯対健康について相談のある方 📍健康増進センター 📄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 📎1人30分～1時間程度	
ホッと安心 健康相談	9月 3 日(木)	📍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
	10日(木)	📍鶴瀬公民館 いきいき活動室	📄看護師や保健師による個別相談
	30日(水)	📍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

📍健康増進センター 📄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
📅ヘルス チェック	・18～39歳の方(昭和62年4月1日～平成21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	10月 6 日(火) 午前	80人	受付開始済	9月 7 日(月) 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	10月19日(月) ・20日(火) 午前・午後	各100人	受付開始済	9月16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。

胃がん検診(胃内視鏡検診)を受けましょう

市では、50歳以上の方を対象に胃がん検診(胃内視鏡検診)を実施しています。

📄検診期間 10月31日(土)まで

🎯対象 50歳以上で奇数月に生まれた方

※偶数月に生まれた方で、令和7年度に胃内視鏡検診を受診していない方は受診することができます。

💰費用 50～64歳の方 3,000円

65歳以上の方 1,500円

📄申込 実施医療機関に直接お申し込みください。

注意事項

・実施医療機関は、市ホームページをご覧ください。

・胃や十二指腸などの病気で治療中または経過観察中の方、呼吸不全や心疾患のある方は検診の対象外になる場合があります。申込時にご確認ください。

📍健康増進センター ☎049-252-3771

健康づくり料理講習会(託児付き)

子育て中の方、息抜きに参加しませんか。

📄とき 9月15日(火)午前10時～午後1時

📍場所 針ヶ谷コミュニティセンター

📄定員 12人(申込順)

※託児あり(おおむね生後10か月以上の子ども、3人程度。定員超は抽選)

💰費用 400円

📄申込 9月8日(火)までにWeb・電話・FAX・窓口で

※参加者本人がお申し込みください。

※託児を利用しない方の申し込みも受け付けます。

※メニューは左記の健康ガイド一覧表をご覧ください。

※子どもの食事などは各自ご持参ください。

📄問・申込先 健康増進センター

☎049-252-3771 FAX049-255-3321



食育 健康ひろば

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

日本薬科大学薬膳料理教室

～骨活メニュー編～(託児付き)

身近な食材で始める、薬膳料理を学んでみませんか。東洋医学の知識を学び、体のなんとなくの不調を内側から整えるレシピを楽しく、分りやすく学びます。

📄とき 10月8日(木)午前10時～午後2時

📍場所 ピアザ☆ふじみ

📄メニュー シイタケと枝豆の炊き込みご飯、鶏肉と黒豆の煮込み、豚肉ともやしのごまあえ、即席海藻スープ、黒ごまとくるみのお汁粉



シイタケと枝豆の炊き込みご飯



鶏肉と黒豆の煮込み



豚肉ともやしのごまあえ



即席海藻スープ



黒ごまとくるみのお汁粉

9月10日は世界自殺予防デー
9月10日～16日は自殺予防週間

自殺や精神疾患についての正しい知識を知り、偏見をなくし、命の大切さや自殺の危険を示すサインとそれに気づいたときの対応方法などについて、理解を深めることを目的に実施しています。

「つらい気持ちを誰かに話す」、「相談する」ことでつらさが和らぐことがあります。一人で抱え込まずに、周囲の人や相談窓口悩みを話しましょう。

📄問 健康増進センター ☎049-252-3771



こころの体温計で
心理状態をチェック▶

