健康ガイド

健康増進センター

☎049-252-3771 FAX049-255-3321
開所時間／月～金曜午前8時30分～午後5時15分(祝日を除く)

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	
予健康づくり料理講習会	12月 9 日㈬	場南畑公民館(託児付き)	内メニューテーマ「免疫力向上メニュー」豚肉と長芋のオイスターソース炒め、ショウガと豆腐の免疫力アップスープ、リンゴの赤ワインコンポート　ミニ講話…健康と睡眠 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 ※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。 ※9日㈬南畑公民館は、子育て中の方も参加できます。右記をご覧ください。
	9 日㈬	場ピアザ☆ふじみ	
	10日㈭	場鶴瀬公民館	
	12日㈯	場水谷公民館	
	15日㈫	場針ケ谷コミュニティセンター	
予はつらつ教室フレイル予防コース	木曜日コース 12月 3 日・10日・17日 金曜日コース 12月 4 日・11日・18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	
予知ってナットク身近な健康相談室	12月23日㈫ 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	12月 3 日㈭	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 内看護師や保健師による個別相談 ※いずれも13:30～15:30
	10日㈭	場鶴瀬公民館　いきいき活動室	
	23日㈫	場高齢者いきいきふれあいセンター	

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	受診日	定員	Web申込	電話申込
予前立腺がん検診	• 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	令和9年1月16日㈯午前	120人	受付開始済	12月14日㈪から受付開始
予乳がん検診	• 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	1月18日㈰午前・午後	100人	受付開始済	12月15日㈫から受付開始
予胃がん検診	• 40歳以上の方（昭和62年3月31日までに生まれた方） • 問診、胃部X線撮影（バリウム検査） ※年度内1回の検診です。今年度の胃内視鏡検診を受診した方は対象になりません。	500円	1月21日㈭午前	100人	受付開始済	12月21日㈰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。

インフルエンザにご注意ください

問健康増進センター ☎049-252-3771

インフルエンザウイルスは感染力が強く、短期間で多くの人に感染します。

乳幼児や高齢者、免疫力の低下している方は重症化することがありますので、予防に努め、症状が出た場合は早めに医療機関を受診しましょう。



インフルエンザの予防
- 手洗い、うがいをしましょう
- マスクを着用し、できるだけ人混みを避けましょう
- 加湿器を使うなど適度な湿度を保ちましょう
- バランスのとれた栄養と十分な休息をとりましょう
- 流行前に予防接種を受けましょう

※インフルエンザ予防接種の効果が十分に持続する期間は、接種後2週間から約5か月とされています。

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。

ときの12月9日㈬午前10時～午後1時
場所の南畑公民館
定員の10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)
費用の400円



申込の12月2日㈬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・申込先の健康増進センター
☎049-252-3771 FAX049-255-3321

食育 健康ひろば

時短で簡単！お手軽クッキング教室

料理初心者や時間がない方でも簡単に作れる時短レシピを学びます。

季節の食材を使ったメニューや調理のコツを講師が丁寧にお教えします。

ときの令和9年1月16日㈮午前10時～午後2時
場所のピアザ☆ふじみ
メニューのくるくる薔薇(ばら)ギョーザ、シャキシャキはくさいサラダ、ラップでカボチャ茶巾、雑穀ご飯
定員の16人(定員超は抽選)
講師の地域活動栄養士 PFCの会
費用の500円
申込の1月7日㈬までにWeb・電話・FAX・窓口で
問・申込先の健康増進センター
☎049-252-3771 FAX049-255-3321



くるくる薔薇ギョーザ



シャキシャキはくさいサラダ



ラップでカボチャ茶巾

睡眠キャンペーン ～こころの元気といのちを守る体験～

こころと体の健康のためには、良い睡眠が不可欠です。睡眠の大切さを再確認するためのキャンペーンを行います。

ときの12月6日㈯午前10時～午後3時
場所のららぽーと富士見3階
内容
- こころの体温計体験ブース
- 東武鉄道㈱によるコーナー(緊急停止非常ボタン体験)
- 入間東部地区事務組合消防本部によるコーナー(心肺蘇生法、AED体験)
- 睡眠に関する普及啓発グッズの配布

問健康増進センター ☎049-252-3771



寝る前の飲酒に注意！

体を温めるためや、寝つきを良くするために寝る前にお酒を飲んでいませんか。

寝る前の飲酒(寝酒)は寝つきを良くする効果がある一方で、眠りが浅くなる・途中で目が覚めるなど睡眠の質の低下を招きます。

寝酒を続けるうちに体がアルコールに慣れ、寝つきを良くする効果が薄れ、飲酒量の増加からアルコール依存症になることもあります。また、睡眠障害につながる危険性だけではなく、体や心の健康にも大きく影響します。

食事や飲酒は就寝3時間前までには済ませ、心身の健康のため週2日以上の休肝日を設け、適量を守り、お酒と上手に付き合いましょう。



問健康増進センター ☎049-252-3771