



予要予約 対象 場所 内容 定員 持ち物 費用 申込み 主催 その他

事業名	とき	詳細	
予健康づくり 料理講習会	5月12日(木)	場鶴瀬公民館	内メニューテーマ「食改さん考案！野菜たっぷりバランスメニュー」 たけのこ入りさっぱりハンバーグ、青菜とベーコンのペパロンチーノ風 ほか ミニ講話…野菜をたくさん食べるためのコツ6か条 費500円程度 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。 ※17日(火)鶴瀬西交流センター(保育付き)は、子育て中の方もご参加いただけます。
	17日(火)	場鶴瀬西交流センター(保育付き)	
	17日(火)	場針ヶ谷コミュニティセンター	
	17日(火)	場水谷公民館	
	18日(水)	場南畑公民館	
	18日(水)	場ピアザ☆ふじみ	
予はつらつ教室 フレイル予防コース	木曜日コース 5月12日・19日・26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(保険代) ※いずれも10:00~12:30
	金曜日コース 5月13日・20日・27日		
予知ってナットク 身近な健康相談室	5月27日(金) 9:00~16:00	場健康増進センター	内健康について相談のある方 1人1時間程度 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
ホッと安心 健康相談	5月12日(木)	場水谷東公民館 ふれあいサロン	内健康や体の状況に心配のある方
	5月19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
	5月23日(月)	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 ※申込み・問合せは健康増進センターへ ☎049-252-3771

集団検診名	対象・内容	受診料	受診期日	申込開始日
予前立腺がん 検診	・50歳以上の男性(昭和48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	6月6日(月) 午前	5月9日(月)
予乳がん検診	・40歳以上の女性(昭和58年3月31日までに生まれた方)で、令和3年度(令和3年4月~令和4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	6月7日(火) 午前・午後	5月10日(火)

※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、妊娠の可能性のある方、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。  
 ※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、人数を制限して実施します。詳しくはお問い合わせください。

### 5月の緊急時の産婦人科医(9:00~17:00)

当番医	電話番号
1日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
3日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
4日(祝) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
5日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
8日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
15日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
22日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
29日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121

### 5月の緊急時の外科医(9:00~16:00)

当番医	電話番号
1日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
3日(祝) 三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502
4日(祝) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
5日(祝) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
8日(日) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
15日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
22日(日) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
29日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111

### 令和4年富士見市版健康マイレージ 事業が始まっています

ウォーキングポイントと各種検(健)診、ふじみヘルシーウォーク大会、健康教室などに参加して「健康ライフポイント(健P)市独自ポイント」を獲得すると、抽選で素敵な賞品が当たります。  
**商品** 富士見特産物つめあわせ(富士見市特別栽培米ほか)、うさみん商品券、JA商品券、富士見市産スポーツソックス・グローブほか  
**期間** 12月31日(土)まで  
 ※埼玉県コバトン健康マイレージに参加し、市から送付された同意書を提出した方が対象です。  
 ※参加方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



### 食育 健康ひろば

#### 働く世代を応援する “おいしい・カンタン”料理教室

毎日忙しい、働き盛り世代の家庭向けの、おいしい・早い・楽・栄養バランス◎・洗い物が少ないレシピを作ります。  
**とき** 5月28日(土)午前10時~午後2時  
**場所** ピアザ☆ふじみ  
**対象** 市内在住の18~64歳くらいまでの方  
**メニュー** ラタトゥイユほか5品程度  
**定員** 8人(応募多数の場合は抽選)  
**講師** (一社)MIRAI 認定栄養ケア・セッションほほえみーる  
**費用** 500円(材料代ほか。当日集金)  
**持ち物** 手ふき、ふきん、三角きん、エプロン、筆記用具  
**申込** 5月16日(月)午後5時15分までにFAX、直接または電話で  
 ※市ホームページからも応募可  
 ※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  
 ※対面式の料理教室を中止していましたが、令和4年度から再開します。ぜひご参加ください。



### 大人の男性の風しん抗体検査

場健康増進センター ☎049-252-3771

風しんは、免疫のない女性が妊娠初期に感染すると、赤ちゃんの目や耳、心臓に疾患が生じることがあります。40~50歳代の男性は、過去に公的な予防接種が行われておらず、抗体を持つ方が少ないため感染すると家族や周囲の人たちへうつしてしまう恐れがあります。風しんの感染拡大を防ぐため、対象の方には4月上旬にクーポン券を郵送しています。  
**対象** 昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性  
**実施方法** クーポン券を持参し、全国の医療機関などで風しん抗体検査を受けてください。

※検査の結果、抗体価が低い方は麻しん風しん混合の予防接種をします。  
**費用** 無料(抗体検査、予防接種)  
 ※これまでにクーポン券を使用して風しん抗体検査を受けた方は対象外です。  
 ※クーポン券を紛失された方、令和4年4月以降に転入された方はお問い合わせください。  
 ※詳しくは市ホームページをご覧ください。  
**期限** 令和5年3月31日(金)



### 高齢者肺炎球菌ワクチン接種のお知らせ

場健康増進センター ☎049-252-3771

高齢者肺炎球菌ワクチンの予防接種は、定期予防接種のB類(接種を受けるように努めるもの。費用の一部自己負担あり)で、65歳以上の方を5歳ごとに年度で区切り、定期接種の機会を設けています。  
**対象** 市内に住居登録があり、これまでに肺炎球菌ワクチン接種を1回も受けたことがなく、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、心臓・じん臓・呼吸器の機能に障がいのある方、または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5月中旬ごろに個別通知を郵送します。  
**接種回数** 1回(生涯1回限り)  
**費用** 3,000円(生活保護受給者は無料)  
**期限** 令和5年3月31日(金)

令和4年度の対象者の生年月日	
65歳	S32.4.2~S33.4.1生まれの方
70歳	S27.4.2~S28.4.1生まれの方
75歳	S22.4.2~S23.4.1生まれの方
80歳	S17.4.2~S18.4.1生まれの方
85歳	S12.4.2~S13.4.1生まれの方
90歳	S 7 .4.2~S 8 .4.1生まれの方
95歳	S 2 .4.2~S 3 .4.1生まれの方
100歳	T11.4.2~T12.4.1生まれの方

※実施医療機関は令和4年度がん検診など・個別予防接種のお知らせ(今月号の折込保存版)、または市ホームページをご覧ください。