



☑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
☑はつらつ教室 フレイル予防コース	木曜日コース 10月13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 ☑健康増進センター(送迎あり)
	金曜日コース 10月7日・14日・28日	☑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(保険代) ※いずれも10:00~12:30
☑知ってナットク 身近な健康相談室	10月25日(火) 9:00~16:00	☑健康について相談のある方 ☑健康増進センター ☑1人1時間程度 ☑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
ホットと安心 健康相談	10月6日(木)	☑場水谷東公民館 ふれあいサロン
	13日(木)	☑場鶴瀬公民館 いきいき活動室
	25日(火)	☑場高齢者いきいきふれあいセンター
	31日(月)	☑場健康増進センター

### 集団検診

☑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
☑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	11月4日(金) 午前	10月11日(火)
☑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	10月31日(月) 11月1日(火) 午前・午後	10月4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する場合があります。詳しくはお問い合わせください。

### 10月の緊急時の産婦人科医(9:00~17:00)

当番医	電話番号
2日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
9日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
10日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
16日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
23日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
30日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121

### 10月の緊急時の外科医(9:00~16:00)

当番医	電話番号
2日(日) 三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502
9日(日) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
10日(祝) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
16日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
23日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
30日(日) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111

## 食育健康ひろば

### 野菜ソムリエから学ぶ！ 野菜をおいしく食べる地産地消料理教室

野菜ソムリエから旬の野菜の選び方・食べ方・保存の仕方などを学び、地元野菜を使った手軽に作れるオススメレシピを調理します。

☑とき 11月11日(金)午前10時~午後2時

☑場所 ピアザ☆ふじみ

☑対象 市内在住の方

☑メニュー さといもご飯、柿と大根のなます風サラダ、牛肉と大根のショウガ煮、かぶときのこのみそ汁

☑定員 8人(応募多数の場合は抽選)

☑講師 牧野悦子氏(野菜ソムリエプロ、ノライエ(株)代表)

☑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 11月2日(水)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



さといもご飯



### 10月は体力づくり強調月間です！

体力は、運動するためだけでなく健康に生活するためにも必要なもので、感染症などの病気や精神的ストレスに対する抵抗力にもつながります。日常生活の中で身体活動量を増やし、体力づくりを行いましょう。

- 散歩、早歩き、乗り物やエスカレーターをせずに歩くなど意識的に身体を動かす
- 掃除や洗濯もの干しなどの家事をきびきびと行う
- 仕事・勉強中もこまめに立つ、動く

#### ウォーキングがおすすめです！

埼玉県コバトン健康マイレージ参加者募集中です。歩数に応じたポイントが獲得でき、ポイントに応じて抽選で賞品が当たります。

※効果的なウォーキング方法を健康運動指導士から動画で学べます。



### 高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ

☑健康増進センター ☎049-252-3771

市では、高齢者インフルエンザ予防接種費用の一部を助成します。

接種前に実施医療機関や健康増進センターにある予防接種の説明書を読み、体調の良いときに受けましょう。

#### ☑対象

- 65歳以上の希望者
- 60歳以上65歳未満の希望者で、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



### HPV(子宮頸がん予防)ワクチンを自費で接種した方への費用助成(償還払い)について

☑健康増進センター ☎049-252-3771

積極的勧奨の差し控えにより、HPVワクチンの定期接種の機会を逃した方で、すでに自費で接種を受けた方に接種費用の一部または全額を助成します。詳しくは市ホームページをご覧ください。

#### ☑対象 次のすべてを満たす方

- 令和4年4月1日時点で、市内に住居登録がある方
- 平成9年4月2日~平成17年4月1日に生まれた女性
- 16歳(高校1年生相当)となる年度の末日までに、HPVワクチン3回の接種を完了していない方



### がん検診を受けましょう

☑健康増進センター ☎049-252-3771

がん検診の目的は、自覚症状が無い早期のがんを発見し、そのがんで死亡する可能性を減少させることです。

市で実施するがん検診は、実際にかかる検診費用よりも安く受診できます。この機会にぜひ受診しましょう。

☑実施期間 11月30日(水)まで(胃がん検診は10月31日(月)まで)

☑申込 実施医療機関に直接お申し込みください。

検診名	対象	費用(自己負担額)	備考
肺がん検診	40歳以上	500円	
大腸がん検診		500円	
子宮頸がん検診	20歳以上の女性で奇数月生まれの方	1,000円	2年に1度の検診です。令和3年度未受診の偶数月生まれで、今年度受診希望の方は、お問い合わせください。
胃がん検診(胃内視鏡検診)	50歳以上で奇数月生まれの方	50~64歳 3,000円 65歳以上 1,500円	

☑接種方法 富士見市、ふじみ野市、三芳町の実施医療機関にお申し込みください。

※健康保険証を提示してください。予診票は医療機関にあります。

※実施医療機関以外で接種を受ける場合は、10月以降の接種前に健康増進センターにお問い合わせください。

☑費用 自己負担額1,500円(実施医療機関でお支払いください)

※生活保護受給世帯の方は自己負担なし(受給証を提示してください)。

実施医療機関など詳しくは、市ホームページをご覧ください。



- 17歳(高校2年生相当)となる年度の初日から、令和4年3月31日までに日本国内の医療機関で2価ワクチン(サーバリックス)または4価ワクチン(ガーダシル)を接種し、実費を負担した方

☑申請方法 次の書類を郵送または直接提出してください。

- ①申請書
- ②接種記録が確認できる書類(母子健康手帳、接種済証など)の写し
- ③接種費用の支払いを証明する書類(領収書、支払証明書など)の原本

※紛失などで②③がない場合は、お問い合わせください。(〒354-0021 鶴馬3351-2 富士見市健康増進センター)

☑申請期限 令和7年3月31日(月)

