

📅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	11月12日(火)	📍水谷公民館	📄メニューテーマ「野菜たっぷりメニュー」チキンのメインディッシュサラダ、ベジタベるスープ、グリーンスムージー
	13日(水)	📍南畑公民館	
	13日(水)	📍ピアザ☆ふじみ	ミニ講話…野菜は1日350g以上食べましょう
	14日(木)	📍鶴瀬公民館	💰400円 🏠富士見市食生活改善推進員協議会
	16日(土)	📍ふじみ野交流センター(保育付き)	※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。
	19日(火)	📍針ヶ谷コミュニティセンター	※16日(土)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 11月7日・14日・21日・28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、要介護認定を受けていない方	
	金曜日コース 11月1日・8日・15日・22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	
📅知ってナットク身近な健康相談室	11月25日(月) 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 📄1人30分～1時間程度	
📄ホット安心健康相談	11月7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
	14日(木)	📍鶴瀬公民館 いきいき活動室	📄対 看護師や保健師による個別相談
	27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
📅乳がん検診	<ul style="list-style-type: none"> 40歳以上の女性(昭和60年3月31日までに生まれた方)で、令和5年度(令和5年4月～令和6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	12月9日(月)・10日(火) 午前・午後	各100人	受付開始済	11月12日(火)から受付開始
📅胃がん検診	<ul style="list-style-type: none"> 40歳以上の方(昭和60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	12月14日(土) 午前	100人	11月6日(水)から受付開始	11月13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。

富士見市国民健康保険に加入している40歳以上の皆さんへ

特定保健指導(無料)をご利用ください

今年度の特定健康診査や人間ドックの結果はご覧になりましたか。

健診結果の中で腹囲、血圧、血中脂質、血糖などが基準値より高く、生活習慣の改善によって病気の予防効果が高まると考えられる方に、富士見市特定保健指導「はじめよう！健康活動」の案内(黄色の封筒)を送付しています。

「はじめよう！健康活動」に申し込みをすると、市の保健師、管理栄養士が生活習慣病の予防や検査値改善に向けて支援します。

この機会に健診結果に向き合い、一歩先を見据えた健康づくりをしましょう。

📄問・申込先 健康増進センター

☎049-252-3771



特定健康診査は11月30日(土)まで受けられます。まだ受けていない方は早めに受診しましょう。

健康づくり料理講習会(保育付き)

子育て中の方、息抜きに参加しませんか。

📅とき 11月16日(土)午前10時～午後1時

📍場所 ふじみ野交流センター

📄定員 16人程度(申込順)

※保育あり(おおむね生後10か月以上のお子さん、3人程度。定員超は抽選)

💰費用 400円



📄申込 11月8日(金)午後5時15分までにWeb・電話・FAX・窓口で

※参加者本人がお申し込みください。

※保育を利用しない方の申し込みも受け付けます。※メニューはP25の健康ガイド一覧表をご覧ください。

※お子さん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

米・米アラカルト料理教室

～残りごはんが大変身！～

県産の米を使用して、主食はもちろん、サラダやデザートも作ります。

残りごはんのアレンジの幅が広がります。

📅とき 11月27日(水)

午前10時～午後1時

📍場所 鶴瀬公民館

📄対象 市内在住、在勤の方

📄メニュー 焼きびんライスバーガー、ライスサラダ、ライスシャーベット

📄定員 12人(定員超は抽選)

📄講師 富士見市食生活改善推進員協議会

📄申込期間 11月11日(月)午後5時15分まで



バランスもばっちり！お手軽フッキング教室

毎日忙しい、働き盛り世代の家庭向けの「おいしい・時短・楽・栄養バランス◎・洗い物が少ない」レシピです。

📅とき 12月7日(土)

午前10時～午後2時

📍場所 ピアザ☆ふじみ

📄メニュー 青菜ごはん、油揚げ入りメンチカツ、白菜とコーンのミルクスープ

📄定員 16人(定員超は抽選)

📄講師 地域活動栄養士PFCの会

📄申込期間 11月28日(水)午後5時15分まで



ほっかほっか

肉まん・あんまんを作ってみませんか

寒い季節においしい定番の中華まんを生地から作ります。うま味たっぷりの肉まん、ごまの風味のよいあんまんの2種類です。

📅とき 11月30日(土)午前10時～午後1時

📍場所 ピアザ☆ふじみ

📄対象 市内在住、在勤、在学の中学生以上

📄定員 16人(定員超は抽選)

📄講師 富士見市食生活改善推進員協議会

📄申込期間 11月11日(月)午後5時15分まで



富士見市食育動画講座配信中！

「富士見市立健康増進センター公式YouTubeチャンネル」では、令和2年度以降に実施した料理教室の動画を配信しています。ぜひご覧ください。

