

📄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	12月10日(火)	📍水谷公民館	📄メニューテーマ「筋力アップメニュー」 鶏むね肉のラタトゥイユ添え、切り干し大根とツナのサラダ、ほうれん草のミルクスープ
	11日(水)	📍南畑公民館	ミニ講話…始めよう！運動はこんなにも効果的
	11日(水)	📍ピアザ☆ふじみ	📄費用400円 📄主催 富士見市食生活改善推進員協議会
	12日(木)	📍鶴瀬公民館	※いずれの場所も10:00～13:00
	17日(火)	📍針ヶ谷コミュニティセンター	※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。
	21日(土)	📍ふじみ野交流センター(保育付き)	※21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 12月5日・12日・19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 12月6日・13日・20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	
📄知ってナットク 身近な健康相談室	12月20日(金) 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 📄他 1人30分～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	12月5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
	12日(木)	📍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
	25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"> <li>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</li> <li>問診、マンモグラフィ(X線撮影)</li> <li>※2年に1回の検診です。</li> </ul>	1,000円	令和7年 1月16日(木) 午前・午後	100人	12月11日(水) から受付開始	12月18日(水) から受付開始
📄胃がん検診	<ul style="list-style-type: none"> <li>40歳以上の方(昭和60年3月31日までに生まれた方)</li> <li>問診、胃部X線撮影(バリウム検査)</li> <li>※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。</li> </ul>	500円	1月23日(木) ・24日(金) 午前	各100人	12月16日(月) から受付開始	12月23日(月) から受付開始
📄前立腺がん検診	<ul style="list-style-type: none"> <li>50歳以上の男性(昭和50年3月31日までに生まれた方)</li> <li>問診、PSA検査(血液検査)</li> <li>※年度内1回の検診です。</li> </ul>	500円	1月26日(日) 午前	120人	12月17日(火) から受付開始	12月24日(火) 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。

### インフルエンザにご注意ください

📍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、免疫力が低下している方は、重症化することがありますので注意が必要です。



### インフルエンザの予防

- 手洗い、うがいをする
  - マスクを着用し、なるべく人混みを避ける
  - 加湿器を使うなど、適度な湿度を保つ
  - バランスのとれた栄養と十分な休息をとる
  - 流行前に予防接種を受ける
- ※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(保育付き)

子育て中の方、息抜きに参加しませんか。

📄とき 12月21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(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 12月13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P29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



### 高血圧予防講演会

高血圧は自覚症状がほとんどなく、サイレントキラー(沈黙の殺人者)ともいわれています。高血圧によって、血管の壁の柔軟性がなくなったり、動脈硬化が進行して血管の老化を早めたりします。



血圧が高くなる原因はさまざまです。高血圧の予防について学びませんか。

📄とき 令和7年1月9日(土)午後1時30分～3時  
📄場所 市民総合体育館  
📄定員 35人(無料、申込順)  
📄講師 日鼻靖氏(日鼻医院院長)  
📄申込 12月2日(月)からWeb・電話で  
📄問・申込先 健康増進センター ☎049-252-3771



### ゲートキーパー養成研修

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげて見守る人のことです。どのような言葉かけや行動が大切なのかを学びます。

📄とき 12月6日(金)午前10時～11時30分  
📄場所 市民総合体育館  
📄対象 市内在住、在勤、在学の方  
📄定員 20人(無料、申込順)

📄講師 前田理香氏(NPO法人メンタルレスキュー協会)  
📄申込 12月5日(木)までにWeb・電話・FAX・窓口で  
📄問・申込先 健康増進センター  
☎049-252-3771 FAX049-255-3321



### スヤスヤ睡眠ふわっぴーキャンペーン

心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しませんか。

📄とき 12月1日(日)午前10時～午後3時  
📄場所 ららぽーと富士見3階

📄内容

- ところの体温計体験コーナー
- 睡眠に関する啓発グッズの配布
- ふわっぴーとの撮影コーナー
- ※ふわっぴーのお友達も来ます。
- コパトンALKOOマイレージ(ダウンロードお手伝い会)

📄健康増進センター ☎049-252-3771



### 寝る前の飲酒に注意!

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、心身の健康のために週2日以上以上の休肝日を設け、適量を守り、お酒と上手に付き合しましょう。  
📄健康増進センター ☎049-252-3771



### ノロウイルスに気をつけましょう

📍朝霞保健所 ☎048-461-0468

ノロウイルスによる食中毒は1年を通して発生していますが、特に冬場(11～3月)に増える傾向があります。ノロウイルスは口から体内に入ることによって感染し、1～2日の潜伏期間の後、下痢、おう吐、腹痛などの症状が現れます。



### 次の点に注意しましょう

- 調理や食事の前、トイレの後には、石けんを使って流水で手洗いを十分に行う
- 食器類、調理器具などは十分に洗浄・消毒をする
- 食品は中心部まで十分に加熱する(85～90度で90秒以上)
- 便やおう吐物からの感染を防ぐため、汚染された場所はマスクや手袋をして消毒をする