

📅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	場所	内容	定員	持ち物	費用	申込方法	主催	その他
📅健康づくり料理講習会	2月12日(水)	場南畑公民館	📄メニューテーマ「おいしく適塩メニュー」 ロール白菜、きのこのマリネサラダ、甘酒ゼリーミニ講話…塩分を取りすぎてしまった原因は？ 📄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。	📄1人30分～1時間程度	📄	📄	📄	📄	📄
	12日(水)	場ピアザ☆ふじみ							
	18日(火)	場針ヶ谷コミュニティセンター							
	18日(火)	場水谷公民館							
	20日(木)	場鶴瀬公民館							
📅はつらつ教室フレイル予防コース	📅木曜日コース 2月13日・20日・27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 📄費1回につき30円 ※いずれも10:00～12:30	📄	📄	📄	📄	📄	📄
	📅金曜日コース 2月7日・14日・21日								
📅知ってナットク身近な健康相談室	2月28日(金) 9:00～16:00	📄健康増進センター	📄健康について相談のある方 📄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	📄1人30分～1時間程度	📄	📄	📄	📄	📄
📄ホット安心健康相談	2月6日(木)	📄水谷東公民館 ふれあいサロン	📄健康や体の状況に心配のある方 📄看護師や保健師による個別相談 ※いずれも13:30～15:30	📄	📄	📄	📄	📄	📄
	20日(木)	📄鶴瀬公民館 いきいき活動室							
	25日(火)	📄高齢者いきいきふれあいセンター							

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)にご参加ください！

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」の案内を随時送付しています。

案内が届いたら…

まずは、お申し込みください。

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(面談時間：30分～1時間程度)。

参加を迷っている方、今からでも間に合います！

令和6年8月以降に案内が届いた方なら、今からでも参加できます！

自分のために、大切な人のために、ぜひご参加ください。

📄 Web・電話・FAX・郵送・窓口で
(〒354-0021 鶴馬3351-2 富士見市健康増進センター)

FAX049-255-3321

📄健康増進センター

☎049-252-3771



がんワンストップ相談

県では、働くがん患者さんの治療と仕事の両立を支援するため、看護師や医療ソーシャルワーカー、両立支援促進員など、複数の専門職による無料相談会(対面・電話・オンライン)を開催しています。

「がんになって、仕事を続けようか迷っている」「症状・副作用が心配」「治療費が気になる」など幅広い相談をすることができます。

📄 とき 2月6日(木)・20日(木)、3月6日(木)・13日(木)午後6時15分～8時15分(最終受付/午後7時45分)

📄 対象 県内在住、在勤で就労中のがん患者の方(休職中の方も含む)

📄 Web・メール・電話で

📄 問・申込先 県疾病対策課

☎048-830-3651



食育健康ひろば

みそ作り教室 ～おいしいみそを手作りしてみませんか～

📄 とき 2月26日(水)午前9時40分～午後1時

📄 場所 ピアザ☆ふじみ

📄 定員 8人(定員超は抽選)

📄 講師 富士見市食生活改善推進員協議会

📄 費用 1,600円(当日集金)



📄 ほか 持ち帰り用の容器(容量2リットル以上)をお持ちください。食べられるのは半年後です。

📄 申込 2月3日(月)～10日(月)にWeb・電話・FAX・窓口で
※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



HPVワクチンキャッチアップ接種

HPVワクチンの積極的勧奨の差し控えにより、接種機会を逃した方に対してキャッチアップ接種を3月31日(月)まで実施しています(無料)。

📄 対象 平成9年4月2日～平成20年4月1日に生まれた女性

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

📄 問 健康増進センター ☎049-252-3771



昨年夏以降の大幅な需要の増加により、HPVワクチン接種を希望しても受けられなかった方がいる状況を踏まえ、全3回の接種を公費で完了できるよう期間の延長(1年間)が国で検討されています(1月8日現在)。

決まり次第、市ホームページなどでお知らせします。

📄 対象 令和4年4月1日～令和7年3月31日にHPVワクチンを1回以上接種した次のいずれかの方

- 左記キャッチアップ接種対象の方
- 平成20年4月2日～平成21年4月1日に生まれた女性

接種を受けていますか ～20歳未満の定期予防接種～

予防接種はお子さんの病気を予防し、健康を守るうえで大切なものです。

接種間隔は免疫が付きやすい時期などを考慮して決められていますので、対象年齢に合わせてきちんと受けましょう。



右表以外の定期予防接種もあります。忘れずに受けましょう。

📄 費用 無料

📄 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。

※対象年齢や接種間隔を外れると、接種費用は自費となりますのでご注意ください。

※富士見市、ふじみ野市、三芳町以外の実施医療機関で接種を希望する場合は、事前に健康増進センターへお問い合わせください。

📄 問 健康増進センター ☎049-252-3771



20歳未満の定期予防接種一覧表

予防接種名	接種回数	対象年齢
小児用肺炎球菌		生後2か月～5歳の誕生日の前日まで ※接種開始月齢により接種回数が異なります。
五種混合	1期4回	生後2か月～7歳6か月の前日まで
麻しん風しん混合	1期1回	1歳～2歳の誕生日の前日まで
	2期1回	令和6年度対象者(令和7年3月31日までの接種)：平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれの子
水痘(水ぼうそう)	2回	1歳～3歳の誕生日の前日まで
日本脳炎	1期3回	3歳～7歳6か月の前日まで
	2期1回	9歳～13歳の誕生日の前日まで ※特例対象者(20歳未満で平成19年4月1日生まれまで)は、合計4回接種を無料で受けられます。
二種混合	2期1回	11歳～13歳の誕生日の前日まで
HPV(ヒトパピローマウイルス感染症)ワクチン	2～3回	小学6年～高校1年生相当の女性