



※聴覚障がいの方はファックスでお申し込みください。

予…要予約 受…受付時間 対…対象 場…場所 内…内容 持…持ち物 定…定員 費…費用 申…申込み 主…主催 他…そのほか

事業名	とき	詳細
予 はつらつ教室 生活機能アップコース	3月 6日(金) 13日(金) 20日(金) 10:00~14:30	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(介護保険の認定を受けていない方) 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)
予 知ってナットク 身近な健康相談室	3月18日(水) 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 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 他 1人1時間程度
予 レディース健康相談室	3月18日(水) 9:00~16:00	対 女性 場 健康増進センター 内 更年期障害や尿もれなど女性特有のからだの悩みについて保健師による個別相談 他 1人1時間程度
ホッと安心健康相談	3月 5日(木) 13:30~15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン
	3月12日(木) 13:30~15:30	場 鶴瀬公民館 いきいき活動室 対 健康や身体の状況に心配のある方 内 看護師や保健師による個別相談
	3月17日(火) 13:30~15:30	場 高齢者いきいき ふれあいセンター

申込み・問合せ/障がい福祉課 ☎049-251-2711 ㊟323

予 こころの健康相談	3月26日(木) 10:00~	対 こころの病でお悩みの方やその家族の方(特に医療機関にかかれずお困りの方) 場 市民福祉活動センターぱれっと 内 精神科医師による相談
------------	--------------------	-------------------------------------------------------------------------

3月の緊急時の産婦人科医 (9:00~17:00)

3月の緊急時の外科医 (9:00~16:00)

当番医	電話番号
1日(日) にじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
8日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
15日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
21日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
22日(日) にじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
29日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121



当番医	電話番号
1日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
8日(日) 三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502
15日(日) 上福岡駅前クリニック(ふじみ野市)	049-256-5600
21日(祝) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
22日(日) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
29日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700



救急休日診療 東入間医師会 富士見市駒林元町3-1-20
休日急患診療所 ☎049-264-9592(代)
〔昼間〕9:00~12:00 13:00~16:00
〔夜間〕20:00~22:00

休日・夜間の
医療機関
携帯版

東入間医師会 富士見市鶴馬3351-2
第二休日診療所 ☎049-252-4050(代)
〔昼間〕9:00~12:00 13:00~16:00



小児時間外 東入間医師会 富士見市駒林元町3-1-20
救急診療 休日急患診療所 ☎049-264-9592(代)
〔診療時間〕月~土曜(祝日を除く) 20:00~22:00

埼玉県小児救急電話相談 ☎#8000
月~土曜 19:00~翌朝7:00 日曜、祝日、年末年始 9:00~翌朝7:00
埼玉県大人対象の救急電話相談 ☎#7000 毎日 18:30~22:30

埼玉県救急医療情報センター ☎048-824-4199
受診可能な医療機関を毎日24時間案内(年中無休)

東入間医師会 第12回市民公開講座
がんなんかやつつけよう

とき/ 3月7日(土)午後2時 ※無料、申込不要
場所/ 三芳町文化会館コピスみよし

内容/
●「癌とぼくの人生」講師:黒沢年雄氏(俳優)
●「細胞シートを用いた食道再生医療」
講師:大木岳志氏(東京女子医科大学病院消化器
外科 先端生命医科学研究所講師)

共催/ (一社)東入間医師会
(公財)中山がん研究所
エーザイ(株)

後援/ 富士見市・ふじみ野市・三芳町
問合せ/ 東入間医師会事務局
☎049-264-9592



富士見市国民健康保険にご加入の皆さんへ 今の生活習慣が未来のあなたを決める!!

幸せ広がる健康活動(特定保健指導)に参加しましょう!

問合せ/健康増進センター ☎049-252-3771



健康活動(特定保健指導)とは

特定健康診査や人間ドックの結果から、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)やその予備群になった方に対して行われる生活習慣を振り返るプログラムです(無料)。保健師、管理栄養士が個々の状況に合わせたアドバイスや生活習慣改善のサポートを行います。

対象の方には、特定保健指導利用券をお送りします。ご自身の生活を見直す機会です。ぜひご参加ください。



健康活動の成果を紹介します

- 半数以上の方が改善!! 結果はついてくる!!
健康活動参加前後の健診結果を比較すると約70%以上の方が体重・腹囲に改善がみられました。また、中性脂肪やLDLコレステロールも50~60%以上の方に改善がみられました。
- 健康活動終了者の健診結果の一例を紹介
平成24年度健康活動に参加した方の健診結果です。少しの生活習慣の見直しで健康状態が改善されています。未来の自分は、今の生活習慣が作ります。ぜひ、健康活動を一緒に始めましょう!

Aさん(男性)の結果		
H24年度健診結果		H25年度健診結果
体重	68.2kg →	64.9kg (-3.3kg)
BMI	24.2 →	23.2
腹囲	88.8cm →	82.0cm (-6.8cm)
中性脂肪	140mg/dl →	107mg/dl
LDLコレステロール	136mg/dl →	110mg/dl
空腹時血糖	104mg/dl →	97mg/dl

地元野菜deカンタン健康レシピ No.22
カルシウムたっぷり★小松菜のチヂミ

材料 4枚分 1枚分のエネルギー:206kcal
カルシウム:193mg

小松菜…………… 1束
ニンジン…………… 1/2本
桜エビ…………… 大さじ5

A 米粉(小麦粉でも可) …… 120g
卵…………… 1個
水…………… 150ml
白ゴマ・ごま油 …… 大さじ1
塩…………… 小さじ1



B 醤油・酢…………… 大さじ1
ごま油…………… 小さじ1/2
にんにく・コチュジャン …… お好みで

作り方

- ニンジン千切りにし、小松菜は2~3cmの長さに切る。(小松菜は下ゆでなしでOK。根元も良く洗い刻んで入れる)
- Aの材料をすべて混ぜ合わせ、①の小松菜とニンジン、桜エビを入れ混ぜ合わせる。
- フライパンにサラダ油を熱し、材料を流し入れ均一に伸ばして、中火で両面をこんがり焼いていく。
- Bの調味料を合わせてたれを作る。お好みですりおろしにんにく、コチュジャンを入れる。
- ③を食べやすい大きさに切って、④のたれをつけてお召し上がりください。

ひとくちメモ

小松菜は栄養豊富な緑黄色野菜の代表格であり、ビタミン・ミネラルの栄養成分がバランスよく含まれています。また、桜エビやゴマとともに骨を丈夫にするカルシウムも多く含まれており、成長期のお子さんはもちろん、骨粗しょう症予防にも最適です。