



予要予約 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
予はつらつ教室 フレイル予防 コース	木曜日コース 3月4日・11日 ・18日・25日 金曜日コース 3月5日・12日 ・19日・26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 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) ※いずれも10:00~12:30
予知ってナットク 身近な健康相談室	3月24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 他1人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	3月15日(月)	場高齢者いきいきふれあいセンター 対健康や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24日(水)	場健康増進センター ※いずれも13:30~15:30

3月の緊急時の産婦人科医(9:00~17:00)

当番医	電話番号
7日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
14日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
20日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
21日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
28日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121

3月の緊急時の外科医(9:00~16:00)

当番医	電話番号
7日(日) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
14日(日) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
20日(祝) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
21日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
28日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121

富士見市国民健康保険にご加入の皆さんへ

「健康活動」(特定保健指導)に参加しませんか

☎ 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・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を対象に、市保健師・管理栄養士などの専門家が生活習慣の改善や見直しなどのサポートをするプログラムです。対象の方には「特定保健指導利用券」を随時お送りしています。



「特定保健指導利用券」が届いた方へ

まずはご予約ください。生活習慣病予防や健康増進のため、健診結果を振り返り、生活習慣を改善しましょう(所要時間:30分~1時間程度)。

申込み/郵送、FAXまたは電話で

※市ホームページからも応募可

申込期限/6月30日(水)



予防接種補助金の申請はお済みですか

市では、新型コロナウイルス感染症に関する支援として、令和2年度に限り、妊婦・子どものインフルエンザワクチン(1回につき上限5,000円)と、高齢者肺炎球菌ワクチン(今年度の対象者で初めて接種した方)の自己負担分(3,000円)の補助を行っています。申請がお済みでない方は、お早めにお申し込みください。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

申請期限/3月31日(水)



食改☆健康レシピ

つくってみよう!

ヘルシークッキング

監修: 富士見市食生活改善推進員協議会 (愛称:ヘルスメイト)

富士見市食生活改善推進員協議会について詳しくは市ホームページをご覧ください(同協議会が考案したレシピも紹介しています)。

※ヘルシークッキングのレシピは、一部の市内公共施設で配布しています。



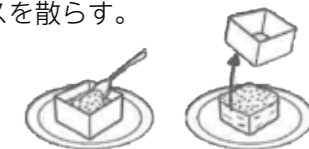
◆ デコレーション寿司



材料(4人分)

- 米…2合
- 水…360ml
- 塩鮭…2切れ
- 卵…2個
- 砂糖…少々
- サラダ油…小さじ1/2
- みつば…1束
- グリーンピース缶…適量
- 魚肉ソーセージ…1/2本
- 白ごま…大さじ2
- 焼きのり…1枚
- A 米酢…大さじ3
- 砂糖…大さじ1
- 塩…小さじ1/3

- ①米は洗い、分量の水を加え塩鮭をのせて炊く。
- ②ボウルに卵を割り入れ砂糖を加えて混ぜ、フライパンにサラダ油を熱し、細かい炒り卵を作る。
- ③みつばは茹で、2cmに切る。グリーンピースは水気を切る。魚肉ソーセージは4等分の輪切りにする。
- ④①が炊き上がったら塩鮭を取り出し、粗熱を取って皮と骨を取り除く。
- ⑤ボウルにご飯を移し、熱いうちにAを混ぜ、塩鮭、みつば、白ごまを加える。
- ⑥5cmの高さに切った牛乳パックを皿の上に置き、⑤の1/8量を詰め、ちぎった焼きのり1/4枚をのせ、さらに1/8量のご飯を詰める。1/4量の炒り卵をのせて軽く押さえ、牛乳パックを抜き(下図参照)、魚肉ソーセージの周りにグリーンピースを散らす。



◆ パインのアップサイドダウンケーキ



材料(4人分)

- パイナップル缶…3枚(90g)
- バター…小さじ1/2
- 砂糖…10g
- 牛乳…90ml
- 卵…1/2個
- ホットケーキミックス…100g
- スキムミルク…10g
- 溶かしバター…10g
- A プレーンヨーグルト…100g
- 砂糖…小さじ1

- ①パイナップルは水気を切り、1枚はそのまま、2枚は半分に切る。
- ②フライパン全体にバターを薄く塗り、砂糖を散らす。中央に丸いパイナップルを置き、周りに半分に切ったパイナップルを置く(右図参照)。
- ③ボウルに牛乳、卵を混ぜ、ホットケーキミックス、スキムミルクを加える。粉っぽさが残る程度混ぜ、溶かしバターを加えて混ぜ合わせる。
- ④②のフライパンに③の生地を流し入れて蓋をし、強火で1分、弱火にして5分程焼く。表面が乾き、焼き面がきつね色になったら返して中まで火を通す。
- ⑤切り分けて器に盛り付け、Aのソースを添える。

