

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 9月2日・9日・16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)
	金曜日コース 9月3日・10日・17日	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	9月30日(休) 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	9月2日(休)	場水谷東公民館 ふれあいサロン 対健康や体の状況に心配のある方
	9月9日(休)	場鶴瀬公民館 いきいき活動室 内看護師や保健師による個別相談
	9月27日(月)	場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

場健康増進センター ※申込み・問合せは健康増進センターへ ☎049-252-3771

集団検診名	対象者・内容	受診料	受診期日	申込開始日
予乳がん検診	・40歳以上の女性(昭和57年3月31日までに生まれた方)で、令和2年度(令和2年4月~令和3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	10月1日(金)・2日(土) 午前・午後	9月1日(水)

※乳がん検診…豊胸手術やペースメーカー挿入手術を受けている方、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。
※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、人数を制限して実施します。詳しくはお問い合わせください。

「令和3年度 がん検診など・個別予防接種のお知らせ」(広報『富士見』5月号の折込保存版)に掲載した10月18日(月)のヘルスチェックは延期になりました。日程は決まり次第、広報『富士見』、市ホームページでお知らせします。

9月の緊急時の産婦人科医(9:00~17:00)

当番医	電話番号
5日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
12日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
19日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
20日(祝) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
23日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
26日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121

9月の緊急時の外科医(9:00~16:00)

当番医	電話番号
5日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
12日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
19日(日) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
20日(祝) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
23日(祝) 三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502
26日(日) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111

胃がん検診(胃内視鏡検診)を受けましょう

50歳以上の方は医療機関で胃がん検診(胃内視鏡検診)が受診できます。検診では、内視鏡を挿入し、胃の状態を直接確認できます。胃がんの早期発見・治療のために検診を受けましょう。

検診期間 10月31日(日)まで ※毎年10月ごろは医療機関が混み合います。早めの受診をお願いします。

対象 50歳以上で偶数月に生まれた方

※奇数月に生まれた方で、令和2年度に胃内視鏡検診を受診していない方は受診することができます。健康増進センターにお問い合わせください。

※胃や十二指腸などの病気で治療中もしくは経過観察中の方、呼吸不全や心疾患のある方は、検診の対象外になる場合があります。申込時にご確認ください。

費用 50~64歳：3,000円、65歳以上：1,500円

申込 実施医療機関に直接お申し込みください。

※実施医療機関や注意事項については、市ホームページをご覧ください。健康増進センターにお問い合わせください。



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。



缶詰や乾物を使用した、いざというときに役立つメニューです。

おやき

材料(2人分)

ツナ缶、コーン缶…… 各小1缶
小麦粉、水…… 各1/2カップ
卵…… 1個
サラダ油、ケチャップ…… 適量
しその葉…… 4枚

作り方

- ①コーン缶の汁を切っておく。
- ②小麦粉に水・卵・ツナ缶・コーン缶を加えてかき混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、②の生地を1枚大さじ1杯を目安に入れて、中火で2~3分、少し焼き目がつくくらいに両面を焼く。
- ④皿にしその葉を敷き、おやきを盛り付けケチャップを添える。



豆腐の茶わんむし風

材料(2人分)

絹ごし豆腐…… 150g
なめたけ(瓶詰)…… 60g
卵…… 1個

作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーにくるんで軽く水を切ってからボールに入れ、崩す。
- ②卵をよくかき混ぜる。
- ③①に②となめたけを加えて混ぜ合わせる。
- ④③を器に等分になるように分け入れる。
- ⑤④にラップをし、500Wのレンジで2~3分温める。一度取り出してかき混ぜ、さらに2~3分温める。



切り干し大根の即席漬け

材料(2人分)

切り干し大根… 10g
にんじん…… 10g
きゅうり…… 1/3本
塩昆布…… 6g
いりごま…… 大さじ2
ごま油…… 小さじ1

作り方

- ①切り干し大根は軽くゆすぎ、水で戻す。水気を絞り、ざく切りにする。
- ②にんじん・きゅうりは2~3cmの長さの斜めせん切りにする。
- ③切り干し大根、にんじん、きゅうり、塩昆布、いりごま、ごま油を合わせる。



健康な私づくり講座(全2回) 健P

心と体のバランスを整えて健康な体づくりをしましょう。

とき ①9月22日、②10月6日いずれも水曜午前9時30分~11時30分(受付：午前9時15分~)

場所 健康増進センター

対象 市内在住の18歳以上で両日参加でき、医師から運動制限を受けていない方

内容 ①歯科講話、ヨガ ②健康づくりで大切なこと、ヨガ

定員 10人(応募多数の場合は抽選)

講師 歯科衛生士、市管理栄養士、日本カルチャーヨガ協会

費用 60円(保険代)

持ち物 飲み物、タオル、筆記用具、運動しやすい服装、ヨガマット(お持ちの方)

申込 9月13日(月)午後5時15分までに電話で

※市ホームページからも応募可

問・申込先 健康増進センター ☎049-252-3771



9月10日~16日 自殺予防週間

令和2年度富士見市健康に関するアンケート調査結果では、ストレスなどの相談先がないと回答した割合が中学生と成人で増加しています。

誰かとつながりを持ち、自分の気持ちを話すことはこころの健康を保つことにつながります。一人で抱え込まずに、周囲の人や相談窓口にご相談ください。

市では、「富士見市 自殺予防に対する意識調査」に関するアンケートを行っています。ご協力をお願いします。

問健康増進センター

☎049-252-3771



健P このマークが付いた記事は、健康ライフポイント付与対象事業です。お使いの歩数計などをお持ちください。