

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 1月13日・20日・27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 1月14日・21日・28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	1月27日(木) 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	1月6日(木)	場水谷東公民館 ふれあいサロン
	1月13日(木)	場鶴瀬公民館 いきいき活動室
	1月24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 ※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・内容	受診料	受診期日	申込開始日
予胃がん検診	<ul style="list-style-type: none"> <li>40歳以上の方(昭和57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> </ul> ※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。	500円	1月28日(金) 午前	1月5日(木)
予ヘルスチェック	<ul style="list-style-type: none"> <li>18~39歳の方(昭和57年4月1日~平成16年3月31日に生まれた方)</li> <li>問診、身体測定、血圧測定、尿検査、血液検査、診察、骨の検査、胸部X線撮影</li> </ul> ※年度内1回の検診です。	2,000円	2月7日(月) 午前	1月11日(火)
予乳がん検診	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>問診、マンモグラフィ(X線撮影)</li> </ul> ※2年に1回の検診です。	1,000円	2月17日(木) ・18日(金) 午前・午後	1月17日(月)

※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、妊娠の可能性がある方、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。

### 1月の緊急時の産婦人科医(9:00~17:00)

当番医	電話番号
1日(祝)	恵愛病院(富士見市) 049-252-2121
2日(日)	恵愛病院(富士見市) 049-252-2121
3日(月)	にしじまクリニック(富士見市) 049-262-0600
9日(日)	恵愛病院(富士見市) 049-252-2121
10日(祝)	恵愛病院(富士見市) 049-252-2121
16日(日)	にしじまクリニック(富士見市) 049-262-0600
23日(日)	恵愛病院(富士見市) 049-252-2121
30日(日)	恵愛病院(富士見市) 049-252-2121

### 1月の緊急時の外科医(9:00~16:00)

当番医	電話番号
1日(祝)	みずほ台病院(富士見市) 049-252-5121
2日(日)	イムス富士見総合病院(富士見市) 049-251-3060
3日(月)	三芳野第2病院(ふじみ野市) 049-261-0502
9日(日)	上福岡総合病院(ふじみ野市) 049-266-0111
10日(祝)	三浦病院(富士見市) 049-254-7111
16日(日)	イムス富士見総合病院(富士見市) 049-251-3060
23日(日)	イムス三芳総合病院(三芳町) 049-258-2323
30日(日)	栗原医院(富士見市) 049-255-3700

### 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。



### 親子で作る手作りおやつメニュー

栄養満点おやつと簡単おやつです。おうち時間が増えた今、親子で作ってみませんか。

#### トマトとブロッコリーの彩りオムレツ

**材料**(4人分)  
卵……4個  
ブロッコリー……80g 牛乳……大さじ2  
ミニトマト……8個 塩……少々  
ベーコン……3枚 オリーブオイル…大さじ1/2

**作り方**  
①ブロッコリーは小さめの小房に分け、ミニトマトはヘタを取り縦半分、ベーコンは1cm幅に切る。  
②フライパンでベーコンをいため、油が出てきたらブロッコリーもいためる。  
③ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、牛乳、塩を加えてよく混ぜる。  
④フライパンをさっとふき、オリーブオイルを加えて③を流し入れる。軽くかき混ぜたら表面の具材を整え、ミニトマトを散らす。蓋をして弱めの中火で8分蒸し焼きにする。



#### いちご大福

**材料**(8個分)  
白玉粉……50g いちご……8個  
砂糖……60g こしあん……160g  
水……100ml 片栗粉……適量

**作り方**  
①いちごはヘタを取り、汚れをふいて、8等分したこしあんであく。  
②耐熱ボウルに白玉粉と砂糖を入れてまぜ、水を加えてさらにまぜる。  
③②にラップをかけ電子レンジで2分、1分、1分と3回に分けて加熱し、その都度よく混ぜる。  
④バットに片栗粉を広げ、③の生地を取り出して広げ、粗熱がとれたら8等分する。  
⑤生地を手に取り、5cmくらいに伸ばし、余分な片栗粉を払う。①のをせ、生地をのばしながら包み、ひっくり返して形を整える。



富士見市国民健康保険にご加入の40歳以上の皆さんへ **無料!**  
「健康活動」(特定保健指導)にご参加を!

**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向けの生活習慣病予防と改善のためのプログラム(保健師や管理栄養士による面談:30~60分程度)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。

**人生100年時代!**  
「特定保健指導利用券」が届いた方へ  
人生100年時代と言われています。未来のあなたが元気であるように、ぜひ健康活動にお申し込みください。  
血圧や血糖値が少し高めの方の申込みもお待ちしております。  
問・申込先 健康増進センター ☎049-252-3771



### お口の健康は全身の健康につながります!

「いきいき健康&歯っぴーライフ☆ふじみ」(富士見市健康増進計画・食育推進計画、富士見市歯科口腔保健推進計画 後期計画)によると、歯肉に炎症のある小中学生の割合は県と比較すると高く、30~40歳代では進行した歯周炎(4mm以上の深い歯周ポケット)のある人が増えているという調査結果が出ています。  
歯肉炎や歯周炎の原因は歯垢(プラーク)です。  
歯垢は、虫歯や歯周病の原因になるばかりでなく、腸内細菌のバランスを崩し、全身の免疫力が低下しインフルエンザなどの感染症にかかる危険性を高めます。  
マスク生活による口呼吸はお口の乾燥につながり、在宅勤務などによる食生活の乱れは歯垢の増殖を招きます。  
歯ブラシだけでなく、タフトブラシ(ポイントブラシ)やデンタルフロスを用いた歯みがきを習慣化し、定期的な歯科健診を受けてお口の健康を守り、全身の健康も守りましょう。

