



予要予約 対対象 場場所 内内容 定定員 持持ち物 費費用 申申込み 主主催 他そのほか

| 事業名 | とき | 場場所 | 内内容 | 定定員 | 持持ち物 | 費費用 | 申申込み | 主主催 | 他そのほか |
|---------------------|---------------------------|-----------------|--|----------|----------|-----|------|-----|-------|
| 健康づくり 料理講習会 | 7月14日(木) | 鶴瀬公民館 | メニューテーマ「夏バテ防止メニュー」 キムチチャーハン、野菜スープ、スイカのサイダーゼリーほか | | | | | | |
| | 19日(火) | 鶴瀬西交流センター | ミニ講話…そろそろ運動始めませんか | | | | | | |
| | 19日(火) | 針ヶ谷コミュニティセンター | 費500円程度 | | | | | | |
| | 19日(火) | 水谷公民館 | 富士見市食生活改善推進員協議会 ※いずれも10:00~13:00 | | | | | | |
| | 20日(水) | 南畑公民館 | ※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。 | | | | | | |
| | 20日(水) | ピアザ☆ふじみ(保育付き) | ※20日(水)ピアザ☆ふじみ(保育付き)は、子育て中の方もご参加いただけます。 | | | | | | |
| はつらつ教室 フレイル予防コース | 木曜日コース 7月7日・14日・21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 | | | | | | |
| | 金曜日コース 7月1日・8日・15日・22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 | | | | | | |
| 知ってナットク 身近な健康相談室 | 7月22日(金) 9:00~16:00 | | 対健康について相談のある方 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 | 健康増進センター | 他1人1時間程度 | | | | |
| ホッと安心 健康相談 | 7月7日(木) | 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 | | | | | | |
| | 14日(木) | 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 | | | | | | |
| | 25日(月) | 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・内容 | 受診料 | 受診期日 | 申込開始日 |
|-------|---|--------|------------------|----------|
| 乳がん検診 | <ul style="list-style-type: none"> 40歳以上の女性(昭和58年3月31日までに生まれた方)で、令和3年度(令和3年4月~令和4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 | 8月9日(火) 午前・午後 | 7月12日(火) |

※乳がん検診…豊胸手術やペースメーカー挿入術を受けている方、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の感染拡大防止のため、人数を制限して実施する場合があります。詳しくはお問い合わせください。

7月の緊急時の産婦人科医(9:00~17:00)

| 当番医 | 電話番号 |
|------------------------|--------------|
| 3日(日) 恵愛病院(富士見市) | 049-252-2121 |
| 10日(日) 恵愛病院(富士見市) | 049-252-2121 |
| 17日(日) にしじまクリニック(富士見市) | 049-262-0600 |
| 18日(祝) 恵愛病院(富士見市) | 049-252-2121 |
| 24日(日) 恵愛病院(富士見市) | 049-252-2121 |
| 31日(日) にしじまクリニック(富士見市) | 049-262-0600 |

7月の緊急時の外科医(9:00~16:00)

| 当番医 | 電話番号 |
|-------------------------|--------------|
| 3日(日) みずほ台病院(富士見市) | 049-252-5121 |
| 10日(日) 三浦病院(富士見市) | 049-254-7111 |
| 17日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市) | 049-266-0111 |
| 18日(祝) 三芳野第2病院(ふじみ野市) | 049-261-0502 |
| 24日(日) イムス富士見総合病院(富士見市) | 049-251-3060 |
| 31日(日) イムス三芳総合病院(三芳町) | 049-258-2323 |

蚊を介する感染症の予防対策

蚊が発生する季節を迎えます。ウイルスなどの病原体に感染した人や動物の血を吸った蚊に刺されることで、さまざまな感染症にかかる恐れがあります。蚊に刺されない対策をしましょう。

- 蚊が多くいる場所では、できるだけ肌を露出せず、虫よけ剤を使うなどしましょう。
- 蚊は植木鉢の受け皿や屋外に放置された容器など、小さな水たまりで発生します。住まいの周囲の水たまりを無くすように心がけましょう。
- 海外へ渡航するときは、現地の流行状況を把握し、流行地へ渡航する場合は蚊に刺されない対策をしましょう。

※これらの対策は、10月下旬ごろまで行いましょう。

場健康増進センター
☎049-252-3771



がん検診の無料クーポン券を発送しました

がん検診受診の促進とがんの早期発見を目的として、国が定めた基準日(令和4年4月20日)に住居登録があり、下表に該当する女性の方に検診費用が無料となるクーポン券を6月に発送しました。

クーポン券の使い方や利用できる検診機関、検診日などは同封の案内や市ホームページをご覧ください。

子宮頸がん検診対象者

| 年齢 | 生年月日 |
|-----|---------------------|
| 20歳 | 平成13年4月2日~平成14年4月1日 |

乳がん検診対象者

| 年齢 | 生年月日 |
|-----|---------------------|
| 40歳 | 昭和56年4月2日~昭和57年4月1日 |
| 48歳 | 昭和48年4月2日~昭和49年4月1日 |

※対象の方で、無料クーポンが届いていない方や基準日以降に転入された方はご連絡ください。

場健康増進センター ☎049-252-3771

食改☆健康レシピ

つくってみよう! 簡単クッキング

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)。※簡単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。



時短で調理を簡単に♪ ピリッと辛い韓国料理とさっぱりお酢を使用した簡単レシピです。

チーズタッカルビ

材料(2人分)

鶏もも肉(から揚げ用)…8切(250g)

- A
- すりごま(白)…大さじ2
 - コチュジャン…大さじ1.5
 - しょうゆ、ごま油…各大さじ1/2
 - おろしにんにく(チューブタイプ)…10cm

キャベツ…200g タマネギ…1/2個

ピザ用チーズ…50g

作り方

①鶏肉は余分な水気をきり、Aを加えてからめる。キャベツはザク切りにする。タマネギは横1cm幅に切る。

②耐熱皿に①のキャベツとタマネギを広げ入れ、鶏肉を重ねるように広げてのせる。ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)に5~7分かける。

③鶏肉にほぼ火が通って色が完全に変わったら一度取り出し、全体を均一に混ぜる。チーズを散らし、ラップをせず再び電子レンジに2~3分かけてチーズを溶かす。



切り干し大根のマリネ

材料(2人分)

切り干し大根…15g

ニンジン…10g(1/8本)

- A
- ごま油…大さじ1
 - 酢…大さじ1/2
 - 塩…小さじ1/6
 - 黒こしょう(粗びき)…少々

作り方

①切り干し大根はたっぷりの水に10分ほどつけておく。ざるに上げて水けをしっかりと絞る。ニンジンはせん切りにする。

②耐熱ボウルに①を入れて水大さじ2(分量外)をふり、ふんわりラップをし、電子レンジ(600W)に2分かける。

Aを加えて全体を混ぜる。

