



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	詳細
はつらつ教室 フレイル予防コース	木曜日コース 12月8日・15日・22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 12月9日・16日・23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
知ってナットク 身近な健康相談室	12月15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	12月1日(木)	場水谷東公民館 ふれあいサロン
	8日(木)	場鶴瀬公民館 いきいき活動室
	19日(月)	場高齢者いきいきふれあいセンター
	26日(月)	場健康増進センター
		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
前立腺がん検診	• 50歳以上の男性(昭和48年3月31日までに生まれた方) • 問診、PSA検査(血液検査) ※年度内1回の検診です。	500円	令和5年 1月18日(水) 午前	12月12日(月)
胃がん検診	• 40歳以上の方(昭和58年3月31日までに生まれた方) • 問診、胃部X線撮影(バリウム検査) ※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	令和5年 1月26日(木) ・27日(金) 午前	12月19日(月)
乳がん検診	• 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	令和5年 1月24日(火) 午前・午後	12月14日(水)

※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。

12月および年末年始

緊急時の産婦人科医(9:00~17:00)

当番医	電話番号
4日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
11日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
18日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
25日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
31日(土) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
1日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
2日(休) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
3日(火) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121

12月および年末年始

緊急時の外科医(9:00~16:00)

当番医	電話番号
4日(日) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
11日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
18日(日) 三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502
25日(日) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
31日(土) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
1日(祝) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
2日(休) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
3日(火) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111

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)



免疫力強化メニュー

キノコ類をたっぷりを使用した簡単メニューです。

キノコとホウレンソウのさっぱりナムル

材料(2人分)

エノキダケ…100g
シメジ…50g
エリンギ…50g
ホウレンソウ…100g
ごま油…小さじ2

A しょうゆ…小さじ1
すりごま(白)…小さじ1
塩…少々
こしょう…少々

作り方

- キノコ類は石づきを取り、シメジはほぐす。エノキダケ、エリンギは長さを半分に切ってほぐす。キノコ類は熱湯でさっとゆでてざるにあげ、キッチンペーパーでしっかり水気を絞る。
- 同じお湯でホウレンソウをゆで、水にさらした後水気を絞り、4cmの長さに切る。
- ボウルに①と②を入れ、ごま油を加えよく混ぜ合わせ、Aを加えて全体を混ぜる。



寝る前の飲酒に注意!

場健康増進センター ☎049-252-3771

体を温めるためや寝つきを良くするために、寝る前にお酒を飲んでいませんか。

寝る前の飲酒(寝酒)は寝つきを良くする効果がある一方で、眠りが浅くなる・途中で目が覚めるなど睡眠の質の低下を招きます。

寝酒を続けるうちに体がアルコールに慣れ、寝つきを良くする効果が薄れ、飲酒量の増加からアルコール依存症になることもあります。また、睡眠障害につながる危険性だけでなく、身体や心の健康にも大きく影響します。

そうならないためには、眠りの質を良くすることが大切です。質の良い睡眠は心身の休養効果を高めます。

夕食や飲酒は就寝3時間前までには済ませましょう。また、心身の健康のため、週2日以上休肝日を設け、適量を守りお酒と上手に付き合しましょう。



インフルエンザにご注意ください

場健康増進センター ☎049-252-3771

インフルエンザの予防

- 手洗いをしましょう。
- マスクを着用し、できるだけ人混みを避けましょう。
- 加湿器を使うなど、適度な湿度を保ちましょう。
- バランスのとれた栄養と十分な休息をとりましょう。
- 流行前に予防接種を受けましょう。



予防接種は体調の良いときに受けましょう

インフルエンザ予防接種の効果が十分に持続する期間は、接種後2週間から約5か月とされています。そのため、早めに接種することをお勧めします。

接種にあたっては、医療機関などにある説明書を読み、かかりつけ医と相談し接種してください。

※インフルエンザワクチンは新型コロナワクチンとの同時接種も可能です。
※高齢者インフルエンザ予防接種の一部公費負担は、令和5年1月31日(火)までです。

インフルエンザとかぜの違い

	インフルエンザ	かぜ
発症の経過	急激に進む	緩やかに進む
主症状	全身症状(熱、だるさ、頭痛など)	くしゃみ、鼻水、鼻づまりなど
発熱	38℃以上の急な発熱	ない、もしくは37℃ほど
関節痛や筋肉痛	強い	ない
鼻やのどの炎症	全身症状のあとからおきる	先行しておきる
合併症	肺炎や気管支炎、まれに脳症など	多くはないが肺炎や気管支炎など