

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 他その他

事業名	とき	詳細
予知ってナットク 身近な健康相談室	【お知らせ】健康増進センターが改修工事のため、相談をご希望の方はお問い合わせください。 対健康について相談のある方 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	10月1日(木)	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
	10月8日(木)	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
	10月20日(火)	場高齢者いきいきふれあいセンター ※いずれも13:30~15:30

10月の緊急時の産婦人科医(9:00~17:00)

当番医	電話番号
4日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
11日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
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

10月の緊急時の外科医(9:00~16:00)

当番医	電話番号
4日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
11日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
18日(日) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
25日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111

高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ

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年度に限り高齢者インフルエンザ予防接種が無料で受けられます(接種期間中1回のみ)。体調の良い時に早めに接種しましょう。

接種期間/10月1日(木)~令和3年1月31日(日)

対象/

- 65歳以上の希望者
- 60歳以上65歳未満の希望者で、心臓・じん臓・呼吸器の機能に障がいのある方、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がい(身体障害者手帳1級程度)のある方

接種方法/富士見市、ふじみ野市、三芳町の実施医療機関に直接お申し込みください。

※実施医療機関など詳しくは市ホームページをご覧ください。



※別の医療機関で接種を受ける場合は、接種前に健康増進センターにお問い合わせください。

健康増進センター ☎049-252-3771



10月からロタウイルス感染症ワクチンの定期接種が始まります

予防接種法の改正により、ロタウイルス感染症のワクチンの定期予防接種が始まります。0~2歳のうちに発症する乳幼児が多いため、0歳の時期に接種をして予防を心がけることが大切です。

対象/令和2年8月1日以降に生まれたお子さん

ワクチン名	回数	初回接種	接種間隔	期限
ロタリックス(1価)	2	生後6週~	27日以上	生後24週
ロタテック(5価)	3	14週6日		生後32週

※ワクチンはどちらも同様の効果があります。最初に受けたワクチンと同じ種類を接種してください。※対象者で9月30日以前に任意接種で1回目を受けた方は、残りの接種を定期予防接種として受けることができます。

接種方法/

富士見市、ふじみ野市、三芳町の実施医療機関に直接お申し込みください。

※実施医療機関など詳しくは市ホームページをご覧ください。

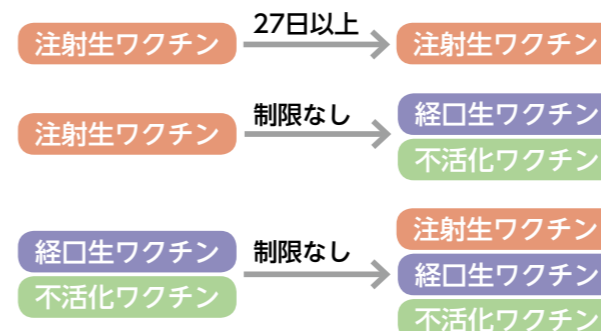
健康増進センター ☎049-252-3771



予防接種の接種間隔の変更について

10月1日(木)から異なるワクチンの接種間隔の制限が一部緩和され、生ワクチンの注射のみ接種してから27日以上あけ、ほかのワクチンの接種間隔の制限はなくなります(下図参照)。

※同一ワクチンの接種間隔は従来どおりです。



健康増進センター ☎049-252-3771

初回献血+ラブラッド登録キャンペーン

県では、11月30日(月)まで「初回献血+ラブラッド登録キャンペーン」を実施しています。

初めて献血をする方で、複数回献血クラブ「ラブラッド」に会員登録すると県限定デザインの「卓上スタンドバッグインバッグ」を差し上げます。

※プレゼントはなくなり次第終了

場所/県内の献血ルーム・献血バス

【複数回献血クラブ「ラブラッド」とは】

日本赤十字社提供のWeb会員サービスです。登録すると、ポイントを貯めて記念品と交換ができたり、献血記録がいち早くわかるなどの会員特典があります。

詳しくは日本赤十字社のホームページをご覧ください。



県業務課 ☎048-830-3635

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。ホームページでは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。



今月は乾物を使用したレシピです。乾物は長期保存が可能なので、必要な分だけ手軽に使用できるので、食品ロスを削減することができます。

◆ 高野豆腐の健康スープ

材料(4人分)

- 高野豆腐…1枚 春雨…15g
- きくらげ…4枚 豚小間肉…50g
- 人参…1/6本 長ねぎ…1/2本
- 卵…1個 油…大さじ1/2
- スープA【固形スープの素…1個 水…3カップ】
- 調味料A【醤油…小さじ1 酒…大さじ1/2 塩…少々】
- こしょう…少々



- 1 高野豆腐、春雨、きくらげはお湯で戻す。
- 2 高野豆腐、人参は短冊切り、長ねぎは小口切りにする。春雨、きくらげ、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 3 鍋に油を熱し、わりほぐした卵を入れて大きないり卵を作り、スープA・きくらげ・豚肉・人参・高野豆腐・調味料Aを加えて中火で20分煮る。
- 4 アクをとり、春雨を入れてひと煮立ちさせ、火を止めて長ねぎ・こしょうを加える。

食育健康ひろば

食育動画講座「人気講師から学ぶ!! はじめてのパン作り教室」

生地から作るパン作りを学んでみませんか。

この講座は、動画配信サービスを使用します。動画を視聴するには、インターネットに接続できる環境が必要です。受講者には講座専用URLとレシピなどを郵送します。

※メールで講座専用URLとレシピなどの送付を希望される方は、市ホームページからお申し込みいただき、備考欄にその旨をご記入ください。

とき 11月2日(月)午前11時から視聴可能

対象 市内在住の方

内容 パン(フォカッチャ)の調理と講義

定員 100人(無料、応募多数の場合は抽選)

講師 遠藤徳夫氏(香川調理製菓専門学校助教授)

申込 10月26日(月)午後5時15分までにFAX、

直接または電話で

※市ホームページからも応募可

