



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 7月1日・8日 ・15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 7月2日・9日 ・16日・30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	7月30日(金) 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	7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
	7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
	7月26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	<ul style="list-style-type: none"> 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	8月31日(火) 午前・午後	7月27日(火)

※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。

7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) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
18日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
22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
25日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121

7月の緊急時の外科医(9:00~16:00)

当番医	電話番号
4日(日) 三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502
11日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
18日(日) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
22日(祝) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
23日(祝) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
25日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700

熱中症警戒アラートを ご存じですか

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高くなると予想される際に都道府県ごとにテレビやインターネット、防災行政無線などで発表されます。発表されたときは、右記の予防行動を積極的にとりましょう。



積極的な熱中症予防行動の例

- どうしても急ぐ用事などがある場合以外は、外出を控える
- 部屋の中でもエアコンやクーラーなどを使って、涼しくして過ごす
- のどがかわく前に、こまめに水分をとる
- 家族や身の回りの人同士で、熱中症に気をつけるように声をかけ合う(特に高齢者や子ども、障がいのある方、体調の悪い方など)
- 屋外や空調のない屋内での運動は、原則、中止や延期にする など

※詳しくは環境省ホームページをご覧ください。



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3年4月20日)に住民登録があり、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12年4月2日~平成13年4月1日

乳がん検診対象者

年齢	生年月日
40歳	昭和55年4月2日~昭和56年4月1日
48歳	昭和47年4月2日~昭和48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!

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。



~夏バテ予防メニュー~

食欲増進・疲労回復・整腸作用などに効果のあるスパイスとお酢を使った簡単レシピです

大豆ごろごろドライカレー

材料(2人分)

- | | |
|-----------------|----------------------|
| 鶏ひき肉(むね)……60g | サラダ油……大さじ1/2 |
| 大豆(水煮)……60g | |
| 玉ねぎ……1/2個 | A トマト缶(無塩・カット)……100g |
| ピーマン……3個 | |
| 人参……1/3本 | 酒……40ml |
| しめじ……1/2株 | 中濃ソース……大さじ1 |
| しょうがのすりおろし……10g | 水……50ml |
| | カレールー……1/2かけ |
| | カレー粉……大さじ1 |

- 玉ねぎ、ピーマン、人参、しめじを粗みじん切り(5mm角程度)にする。
- フライパンにサラダ油を入れ、しょうがのすりおろしを中火でいため、香りが立ったら鶏ひき肉と人参を加えていためる。
- 鶏ひき肉に火が通ったら、玉ねぎ、ピーマン、しめじ、大豆を加え、火が通るまでいためる。
- ③にAを入れ、5~10分程度ふたをしないうで煮て、その後水分がなくなるまで中火で煮つめながらいためる。



シーフードミックスのマリネ風サラダ

材料(2人分)

- | | |
|----------------|-----------------|
| シーフードミックス……80g | A オリーブ油……大さじ1/2 |
| 玉ねぎ……1/6個 | |
| 酢水……適量 | 酢……大さじ2 |
| きゅうり……1/2本 | 黒こしょう……少々 |
| ミニトマト……3個 | 塩……ひとつまみ |
| 人参……小1/6本 | 砂糖……小さじ1/2 |

- 玉ねぎは薄切りにし、10分間酢水にさらした後、水を切る。きゅうりは縦半分に切り、厚さ5mmの斜め切りにする。ミニトマトは縦1/4に切る。人参はせん切りにする。
- シーフードミックスは茹でて冷ます。
- ボールにAを混ぜ、①と②を入れ軽くあえて冷蔵庫で10分程度冷やす。