



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 11月4日・11日・18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 11月5日・12日・19日・26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	11月22日(月) 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	11月4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
	11月11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
	11月22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・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"> 40歳以上(昭和57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	11月29日(月) 12月4日(土) 午前	11月1日(月)
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	12月8日(水) 午前・午後	11月8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。

11月の緊急時の産婦人科医(9:00~17:00)

当番医	電話番号
3日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
7日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
14日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
21日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
23日(祝) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
28日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121

11月の緊急時の外科医(9:00~16:00)

当番医	電話番号
3日(祝) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
7日(日) 三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502
14日(日) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
21日(日) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
23日(祝) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
28日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700

食育健康ひろば

【食育動画講座】

野菜ソムリエから学ぶ！ 地元野菜をおいしく食べる地産地消料理教室

新鮮な地元野菜をおいしく食べるコツと地元野菜について学んでみませんか。

とき 11月1日(月)午前11時から視聴可

メニュー 鶏肉のかぶおろしあんかけ、冷凍で簡単！小松菜のおひたし

講師 牧野悦子氏(日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエプロ、ノライエ(株)代表)



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。動画のURLとレシピは市ホームページをご覧ください。



富士見市国民健康保険に加入している40歳以上の皆さんへ 特定保健指導で生活習慣を確認！

場健康増進センター ☎049-252-3771

特定保健指導「はじめよう！健康活動」**無料**

今年度の特定健康診査や人間ドックの結果はご覧になりましたか。健診結果は、体からのメッセージで、SOSを意味する場合があります。

健診結果の中で腹囲、血圧、血中脂質、血糖などが基準値より高く、生活習慣の改善によって病気の予防効果が高まると考えられる方に、富士見市特定保健指導「はじめよう！健康活動」の案内を郵送しています。市の保健師、管理栄養士が生活習慣の改善や見直しをサポートし、生活習慣病の予防や検査値改善に向けて支援します。

高血圧や糖尿病など多くの生活習慣病は自覚症状がないものばかりです。だからこそ、毎年健診を受けて、自分で気を付ける必要があります。特定健康診査は11月30日(火)まで受けられます。まだ受けていない方は早めに受診してください。



富士見市特定保健指導「はじめよう！健康活動」の案内は、黄色の封筒でお送りしています。



この封筒が届いた方は、ぜひお申し込みください。

特定保健指導Q & A

- Q.** どうせ食事の量を減らして、運動しましょうって言われるのよね。
- A.** 「食事制限される」と思うと、取り組み自体がストレスになります。好きなものを完全にやめるのではなく、普段食べるものから違う食べ物に置き換えるなどの方法をお伝えします。
- Q.** 意志が弱いので、やせたいと思ってもなかなか取り組むことができません。
- A.** 難しく考えずに今できることを一緒に考えてみませんか。健康づくりは一生ものです。

令和2年度特定保健指導 参加者の声

- からだが軽くなって、動きやすくなりました。あと1kgの減量をがんばります。(50歳代)
- この機会があったことで菓子パンを食べる量がなくなりました。手軽にできるスクワットを教えてもらい運動習慣がついて良かったです。(40歳代)

※特定保健指導は、医療保険者(健康保険、共済組合など)ごとに実施しています。希望する方は、加入している医療保険者へお問い合わせください。

11月は埼玉県地産地消月間です！

地産地消とは、地元で生産された食材を地元で消費する取組みです。人々が暮らす地域とそこで採れる食材は、食文化や健康面において深い関わりを持っています。地産地消に取り組むことで、生産者の顔が見える安心感だけでなく、地域内で消費することで物流距離が短縮され、環境問題や食糧問題の解決にもつながります。



令和2年度富士見市健康に関するアンケート調査の結果では、地元産食材の利用状況は成人・高齢者で49.2%と前回調査と比較すると7ポイント減少しています。

11月は市内でも旬の農産物が多く出回る時期です。地元野菜を使った「野菜ソムリエから学ぶ地産地消料理教室」を動画講座(左記参照)で開催しますので、この機会に地元の新鮮でおいしい農産物に関心を持ち、おいしさを実感しましょう。

寒い季節も食中毒に注意！ ノロウイルスに気をつけましょう

場朝霞保健所 ☎048-461-0468

ノロウイルスによる食中毒は1年を通して発生していますが、特に冬場(11~3月)に増える傾向があります。ノロウイルスは口から体内に入ることによって感染し、1~2日の潜伏期間の後、下痢、おう吐、腹痛などの症状が現れます。

予防するために次の点に注意しましょう。

- 調理や食事の前、トイレの後には、石けんを使って流水で手洗いを十分に行いましょう。二度洗いが効果的です。
- 食器類、調理器具などは十分に洗浄・消毒しましょう。塩素系漂白剤が有効です。
- 食品は中心部まで十分に加熱をしましょう(85~90℃で90秒以上)。
- 便やおう吐物からの感染を防ぐため、汚染された場所はマスクや手袋をして消毒しましょう。

