



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 12月2日・9日・16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) 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
	金曜日コース 12月3日・10日・17日	
予知ってナットク 身近な健康相談室	12月16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2日(木)	場 水谷東公民館 ふれあいサロン 場 鶴瀬公民館 いきいき活動室 場 健康増進センター 場 高齢者いきいきふれあいセンター
	12月9日(木)	
	12月13日(月)	
	12月22日(水)	

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
予前立腺がん検診	<ul style="list-style-type: none"> 50歳以上の男性(昭和47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4年 1月18日(火) 午前	12月20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	令和4年 1月23日(日) ・24日(月) 午前・午後	12月22日(水)

※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します。詳しくはお問い合わせください。

12月および年末年始の緊急時の産婦人科医(9:00~17:00)

当番医	電話番号
5日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
12日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
19日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
26日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
31日(金) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
1日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
2日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
3日(月) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600

12月および年末年始の緊急時の外科医(9:00~16:00)

当番医	電話番号
5日(日) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
12日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
19日(日) 三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502
26日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
31日(金) イムス三芳野総合病院(三芳町)	049-258-2323
1日(祝) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
2日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
3日(月) 三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502

食育健康ひろば

【食育動画講座】

みんなで楽しくおうち時間！
かんたん！おいしい！「おせち料理」を作ってみよう！

短時間で簡単！見栄えもよい！味もよい！そんな良いことづくめのおせち料理の作り方をお教えします。料理初心者の方でも簡単に調理できます。

【とき】12月1日(水)午前11時から視聴可

【メニュー】田作り、りんごきんとん、大根の奉書巻き、彩りミートロール、錦玉子

講師 地域活動栄養士PFCの会



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。



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。



寒い季節にはあったかおやつで心も体もホッカホカ！ 中華まん(肉まん6個分)

< 材料 >

- 皮**
- ★強力粉……100g
 - ★薄力粉……100g
 - ★塩……小さじ1/4
 - ★ベーキングパウダー…小さじ1
 - ☆ドライイースト……大さじ1/4
 - ☆砂糖……大さじ1.5
 - ☆ぬるま湯…125cc
 - サラダ油…小さじ2

具

- 豚ひき肉……120g
- しょうゆ…大さじ1/2
- 塩……小さじ1/3
- 酒……大さじ2/3
- 砂糖……小さじ1
- 鶏ガラスープの素…小さじ1/2
- ごま油……小さじ2/3
- 春雨………12g
- たけのこ(水煮)…25g

- 干しいたけ…2枚
- 長ねぎ……1/3本
- しょうが…1片
- 片栗粉……大さじ1.5

そのほか
クッキングシート
打ち粉



< 作り方 >

1.材料を混ぜる、生地をこねる

- ☆を混ぜ合わせておく。
- ボールに★をふるい入れ、①とサラダ油を加えて、なめらかになるまでこねる。

【ポイント】発酵を促すために、☆を先に混ぜ合わせておこう！

2.発酵、生地を分ける、丸める、休ませる

- 生地がやわらかくなったらひとつに丸め、40度くらいに保温し、ラップをかけて約30分発酵させる。
- 生地が1.5倍にふくれたら、6等分に丸めて、ラップをかけて5分休ませる。

【ポイント】

- 指に粉をつけ、ふくらんだ生地にさして、指を抜いても穴が小さくならなければOK。
- 生地を分けるときは、くっつかないように打ち粉をふる。乾燥を防ぐためにラップを忘れずに！

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

インフルエンザウイルスは感染力が強く、短期間で多くの人に感染します。乳幼児や高齢者、免疫力の低下している方は重症化することがありますので、予防に努め、症状が出た場合は早めに医療機関を受診しましょう。

インフルエンザの予防

- 手洗い、うがいをしましょう。
- 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。

※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。



寝る前の飲酒に注意しましょう！

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。



令和2年度富士見市健康に関するアンケート調査結果では、睡眠による休養を「とれていない」、「あまりとれていない」と答えた割合が27.3%で、平成26年度から減少していません。

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日以上以上の休肝日を設け、適量を守り、お酒と上手に付き合しましょう。