



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 3月3日・10日・17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 3月11日・18日	
予知ってナットク 身近な健康相談室	3月25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	3月3日(木)	場水谷東公民館 ふれあいサロン
	3月10日(木)	場鶴瀬公民館 いきいき活動室
	3月16日(水)	場健康増進センター
	3月23日(水)	場高齢者いきいきふれあいセンター
		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

3月の緊急時の産婦人科医(9:00~17:00)

当番医	電話番号
6日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
13日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
20日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
21日(祝) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
27日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121

3月の緊急時の外科医(9:00~16:00)

当番医	電話番号
6日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
13日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
20日(日) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
21日(祝) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
27日(日) 三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502

3月第2木曜は「世界腎臓デー」 知って予防を！慢性腎臓病(CKD)

腎臓は、握りこぶし程度の大きさで、背中側の腰のあたりに左右1個ずつある臓器です。



おもに血液をろ過して尿を作ったり、血圧の調整、血液中の赤血球をつくるホルモンを分泌しています。

慢性腎臓病(CKD : Chronic Kidney Disease)とは

腎臓の働きが健康な人の60%以下に低下するか、タンパク尿が出るといった腎臓の異常が続く状態をいいます。要因の中には、生活習慣病の高血圧症や糖尿病、肥満、喫煙などがあります。

CKDの初期には自覚症状がほとんどありません。毎年健康診断を受け、異常値がないか確認しましょう。



場健康増進センター ☎049-252-3771

生活習慣病を早期に予防！ 特定保健指導の案内が届いた方は早め に受けましょう

あなた自身、またはあなたの周りの方で、次に該当する方はいませんか。

- 味の濃いものや塩辛いものが好き
- 揚げ物をよく食べる
- 体を動かさず、ごろごろしていることが多い
- 夜更かしすることが多く睡眠時間が少ない
- タバコを吸う(加熱式タバコ、電子タバコも含む)
- お酒を飲む量が多い

このような習慣は、高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の発症につながります。

ご自身だけでなく、家族や知り合いでこのような習慣をもつ方がいたら、食事や運動習慣、また禁煙について気にかけてください。

富士見市国民健康保険に加入の方へ 特定保健指導の案内が届いたら…

特定健康診断や人間ドックの結果から、メタボリックシンドロームやその予備軍と判定された方を対象に、市保健師・管理栄養士と生活習慣の見直しなどを考えていく「特定保健指導の案内」を郵送しています。



「特定保健指導の案内」の黄色い封筒

生活習慣病の中には、新型コロナウイルス感染症の重症化リスクに該当するものもあります。今こそ予防に意識を向け、個別面談(無料)を受けましょう。



申込 申込用紙を郵送、FAX、メールまたは電話で
問・申込先 健康増進センター
☎049-252-3771
FAX049-255-3321



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。



親子で作るベビーカステラ&餃子の皮のアレンジレシピ

ベビーカステラ マリトッツォ風

材料 (30~40個分)

ホットケーキミックス……300g
卵……2個 牛乳……140ml バター……30g
※具材は、ホイップクリーム、クリームチーズ、ミニトマト、キウイフルーツ、チョコレート、パプリカなど

作り方

- ①ボールに卵と牛乳を入れてよく混ぜ、ホットケーキミックスを加えて軽く混ぜる。
- ②①に溶かしたバターを加えてさらに混ぜる。
- ③たこ焼き器を熱してサラダ油(分量外)を塗り、スプーンで生地を8分目まで入れる。
- ④生地が膨らんできたら竹串で上下を返し、くるくるとひっくり返しながらか、中に火が通るまで焼く。
- ⑤ベビーカステラに切れ目を入れ、ホイップクリームなど好みの具材を挟む。



餃子の皮ピザ

材料 (10個分)

餃子の皮……30枚 マヨネーズ……適量
ハム……5枚 ケチャップ……適量
ミニトマト……5個 チーズ……適量

※ディル、うずらの卵、パプリカ、アンチョビ、バターなどをお好みで

作り方

- ①餃子の皮に薄くマヨネーズを塗り、皮を重ねる。さらにマヨネーズを塗り、皮を重ねる(皮を3層にする)。
- ②ケチャップ、小さく切ったハム、ミニトマト、チーズをのせる。
- ③油を薄く塗ったアルミホイルの上に乗せて、トースター、またはフライパンで焦げないように注意して焼く。※同じ具材を春巻きの皮で巻いてフライパンで焼いてもおいしく食べられます。



悩みを一人で抱え込まないで！ 3月は自殺対策強化月間です

3月は就職や進学などを控え、生活環境が大きく変わる不安などからストレスや心の疲れがたまってしまう場合があります。

令和2年度富士見市健康に関するアンケート調査の結果では、中学生、成人それぞれで約3割の方が「ストレスなどを相談できる先がない」と回答しており、前回調査から増加しています。

セルフケアをしましょう

悩みや不安を抱えたときは、家族や友人、職場の同僚など身近な人に相談してください。

相談しづらい、相談できる人が周りにいないときは、電話相談やSNS相談などをご利用ください。



ゲートキーパー研修のお知らせ

ゲートキーパーとは悩んでいる人に気付き、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげて見守る人のことです。

大切な人の命を守るために、どんな言葉かけや行動が大切なのかを学びます。

とき 3月14日(月)午後2時30分~4時、午後6時30分~8時

場所 鶴瀬西交流センター

対象 市内在住、在勤、在学の方

定員 各15人(無料、申込順)

講師 安藤亘氏(精神保健福祉士)

申込 3月1日(火)からFAXまたは電話で

問・申込先 健康増進センター

☎049-252-3771

FAX049-255-3321

