

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 1月12日・19日 ・26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 1月13日・20日 ・27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	1月23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	1月12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
	19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
	31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

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
予ヘルス チェック	<ul style="list-style-type: none"> 18~39歳の方(昭和58年4月1日~平成17年3月31日に生まれた方) 問診・身体測定・血圧測定・尿検査・血液検査・診察・骨の検査・胸部X線撮影 ※年度内1回の検診です。 	2,000円	2月7日(火) 午前	1月10日(火)
予乳がん検診	<ul style="list-style-type: none"> 40歳以上の女性(昭和58年3月31日までに生まれた方)で、令和3年度(令和3年4月~令和4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	2月16日(木) ・17日(金) 午前・午後	1月16日(月)

※乳がん検診…豊胸手術やペースメーカー挿入術を受けている方、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拡大防止のため、人数を制限して実施する場合があります。詳しくはお問い合わせください。

1月の緊急時の産婦人科医(9:00~17:00)

当番医	電話番号
1日(祝)	恵愛病院(富士見市) 049-252-2121
2日(休)	にしじまクリニック(富士見市) 049-262-0600
3日(火)	恵愛病院(富士見市) 049-252-2121
8日(日)	恵愛病院(富士見市) 049-252-2121
9日(祝)	にしじまクリニック(富士見市) 049-262-0600
15日(日)	恵愛病院(富士見市) 049-252-2121
22日(日)	恵愛病院(富士見市) 049-252-2121
29日(日)	にしじまクリニック(富士見市) 049-262-0600

1月の緊急時の外科医(9:00~16:00)

当番医	電話番号
1日(祝)	みずほ台病院(富士見市) 049-252-5121
2日(休)	栗原医院(富士見市) 049-255-3700
3日(火)	上福岡総合病院(ふじみ野市) 049-266-0111
8日(日)	三浦病院(富士見市) 049-254-7111
9日(祝)	三芳野第2病院(ふじみ野市) 049-261-0502
15日(日)	イムス富士見総合病院(富士見市) 049-251-3060
22日(日)	イムス三芳総合病院(三芳町) 049-258-2323
29日(日)	みずほ台病院(富士見市) 049-252-5121

富士見市国民健康保険にご加入の40歳以上の皆さんへ **無料!** 「健康活動」(特定保健指導)にご参加を!

健康活動(特定保健指導)とは
特定健康診査・人間ドックの結果から、メタボリック症候群(内臓脂肪症候群)やその予備群になった方向けの生活習慣病予防と改善のためのプログラムです。対象の方には、「特定保健指導利用券」を随時お送りしています。

「特定保健指導利用券」が届いた方へ
まずはご予約ください。保健師・管理栄養士が生活習慣を見直すサポートをします。(面談時間:30~60分程度)

参加を迷っている方、今からでも間に合います!
令和4年8月以降に利用券が届いた方なら、今からでも参加できます!ご自分のために、大切な人のために、ぜひご参加ください。

問・申込先 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!
簡単クッキング
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)。※簡単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。



親子で作るおやつメニュー

親子で楽しく調理ができる簡単おやつメニューです。冬休みに親子で作ってみませんか。

蒸しケーキ

材料(炊飯器(5合炊)1回分)
ホットケーキミックス…1袋(200g)
たまご…1個
牛乳…180cc
マヨネーズ…大さじ1

作り方

- ①材料をすべてボウルに入れて、よくかき混ぜる。
- ②①を炊飯器に入れ、炊飯ボタンを押す。
※バナナ、レーズン、チョコレート、ドライフルーツ、りんごなどを入れて炊いてもよい。
※出来上がった蒸しケーキにくだもの、ジャムなどをトッピングしてもよい。



マグカップケーキ

材料(容量300mlのマグカップ1個分)
ホットケーキミックス…1/2カップ弱
たまご…1個
サラダ油…大さじ1/2
砂糖…大さじ1
ブルーベリージャム…大さじ1/2~1

作り方

- ①マグカップにたまごを割り、ほぐす。
- ②①の中にサラダ油、砂糖の順に入れ、よくかき混ぜる。
- ③②の中にホットケーキミックスを入れ、よくかき混ぜる。
- ④電子レンジ600Wでラップをかけずに2分加熱する。
- ⑤ブルーベリージャムをのせる。(ブルーベリージャムを③の中に入れ、かき混ぜてもよい)

