

予要予約 対対象 場場所 内内容 定定員 持持ち物 費費用 申申込み 主主催 他その他

| 事業名 | とき | 詳細 |
|-------------------|--|-----------------------------------|
| 予知ってナットク 身近な健康相談室 | 【お知らせ】健康増進センターが改修工事のため、相談をご希望の方はお問い合わせください。 対健康について相談のある方 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 | 10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 |
| | 10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 |
| | 10月20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 |

10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) 上福岡総合病院(ふじみ野市) | 049-266-0111 |
| 18日(日) 恵愛病院(富士見市) | 049-252-2121 |
| 25日(日) にしじまクリニック(富士見市) | 049-262-0600 |

10月の緊急時の外科医(9:00~16:00)

| 当番医 | 電話番号 |
|-----------------------|--------------|
| 4日(日) みずほ台病院(富士見市) | 049-252-5121 |
| 11日(日) 栗原医院(富士見市) | 049-255-3700 |
| 18日(日) 三浦病院(富士見市) | 049-254-7111 |
| 25日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市) | 049-266-0111 |

高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ

市では、新型コロナウイルス感染症に関する支援として、令和2年度に限り高齢者インフルエンザ予防接種が無料で受けられます(接種期間中1回のみ)。体調の良い時に早めに接種しましょう。

接種期間/10月1日(木)~令和3年1月31日(日)

対象/

- 65歳以上の希望者
- 60歳以上65歳未満の希望者で、心臓・じん臓・呼吸器の機能に障がいのある方、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がい(身体障害者手帳1級程度)のある方

接種方法/富士見市、ふじみ野市、三芳町の実施医療機関に直接お申し込みください。

※実施医療機関など詳しくは市ホームページをご覧ください。



※別の医療機関で接種を受ける場合は、接種前に健康増進センターにお問い合わせください。

健康増進センター ☎049-252-3771



10月からロタウイルス感染症ワクチンの定期接種が始まります

予防接種法の改正により、ロタウイルス感染症のワクチンの定期予防接種が始まります。0~2歳のうちに発症する乳幼児が多いため、0歳の時期に接種をして予防を心がけることが大切です。

対象/令和2年8月1日以降に生まれたお子さん

| ワクチン名 | 回数 | 初回接種 | 接種間隔 | 期限 |
|------------|----|-------|-------|-------|
| ロタリックス(1価) | 2 | 生後6週~ | 27日以上 | 生後24週 |
| ロタテック(5価) | 3 | 14週6日 | | 生後32週 |

※ワクチンはどちらも同様の効果があります。最初に受けたワクチンと同じ種類を接種してください。※対象者で9月30日以前に任意接種で1回目を受けた方は、残りの接種を定期予防接種として受けることができます。

接種方法/

富士見市、ふじみ野市、三芳町の実施医療機関に直接お申し込みください。

※実施医療機関など詳しくは市ホームページをご覧ください。

健康増進センター ☎049-252-3771



予防接種の接種間隔の変更について

10月1日(木)から異なるワクチンの接種間隔の制限が一部緩和され、生ワクチンの注射のみ接種してから27日以上あけ、ほかのワクチンの接種間隔の制限はなくなります(下図参照)。

※同一ワクチンの接種間隔は従来どおりです。



健康増進センター ☎049-252-3771

初回献血+ラブラッド登録キャンペーン

県では、11月30日(月)まで「初回献血+ラブラッド登録キャンペーン」を実施しています。

初めて献血をする方で、複数回献血クラブ「ラブラッド」に会員登録すると県限定デザインの「卓上スタンドバッグインバッグ」を差し上げます。

※プレゼントはなくなり次第終了

場所/県内の献血ルーム・献血バス

【複数回献血クラブ「ラブラッド」とは】

日本赤十字社提供のWeb会員サービスです。登録すると、ポイントを貯めて記念品と交換ができたり、献血記録がいち早くわかるなどの会員特典があります。

詳しくは日本赤十字社のホームページをご覧ください。



県業務課 ☎048-830-3635

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。ホームページでは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。



今月は乾物を使用したレシピです。乾物は長期保存が可能なので、必要な分だけ手軽に使用できるので、食品ロスを削減することができます。

◆高野豆腐の健康スープ

材料(4人分)

- 高野豆腐…1枚 春雨…15g
- きくらげ…4枚 豚小間肉…50g
- 人参…1/6本 長ねぎ…1/2本
- 卵…1個 油…大さじ1/2
- スープA【固形スープの素…1個 水…3カップ】
- 調味料A【醤油…小さじ1 酒…大さじ1/2 塩…少々】
- こしょう…少々



- 1 高野豆腐、春雨、きくらげはお湯で戻す。
- 2 高野豆腐、人参は短冊切り、長ねぎは小口切りにする。春雨、きくらげ、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 3 鍋に油を熱し、わりほぐした卵を入れて大きないり卵を作り、スープA・きくらげ・豚肉・人参・高野豆腐・調味料Aを加えて中火で20分煮る。
- 4 アクをとり、春雨を入れてひと煮立ちさせ、火を止めて長ねぎ・こしょうを加える。

食育健康ひろば

食育動画講座「人気講師から学ぶ!! はじめてのパン作り教室」

生地から作るパン作りを学んでみませんか。

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。受講者には講座専用URLとレシピなどを郵送します。

※メールで講座専用URLとレシピなどの送付を希望される方は、市ホームページからお申し込みいただき、備考欄にその旨をご記入ください。

とき 11月2日(月)午前11時から視聴可能

対象 市内在住の方

内容 パン(フォカッチャ)の調理と講義

定員 100人(無料、応募多数の場合は抽選)

講師 遠藤徳夫氏(香川調理製菓専門学校助教授)

申込 10月26日(月)午後5時15分までにFAX、

直接または電話で

※市ホームページからも応募可

