



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	1月19日(火) 13:30~15:30	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

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(出) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
3日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
10日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
11日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
17日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
24日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
31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) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
2日(出) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
3日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
10日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
11日(祝) 三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502
17日(日) 上福岡駅前クリニック(ふじみ野市)	049-256-5600
24日(日) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
31日(日) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323

冬の新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いします

年末年始は多くの人が集まって会食をする機会が増えます。特に次の5つの場面では、注意が必要です。

① 飲酒を伴う懇親会など

飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。



② 大人数や長時間におよぶ飲食

5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるので、感染リスクが高まる。

③ マスクなしでの会食

食事中、マスクをせずに近距離で会話をすることで、感染リスクが高まる。



④ 狭い空間での共同生活

狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。

⑤ 居場所の切り替わり

仕事で休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まる。

~POINT~

- 会話の際にはマスクを着けて、「静かな会食」をお願いします。また、発熱などの風邪症状がある場合は外出を控えて、「マスクの着用」「3密の回避」「手洗い・消毒」などの基本的な感染症対策を徹底しましょう。



発熱などの症状があり、医療機関をお探しの方へ

発熱などの症状がある場合には、県ホームページなどで公表されている「埼玉県指定 診療・検査医療機関」の連絡先や受付時間などを確認し、必ず予約をしてから受診してください。医師の判断で、必要に応じて新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの検査を行います。

問合せ/
埼玉県受診・相談センター
☎048-762-8026 FAX048-816-5801
受付時間：月~土曜午前9時~午後5時30分
県民サポートセンター
☎0570-783-770 FAX048-830-4808
受付時間：24時間(土・日・祝も可)



埼玉県指定 診療・検査医療機関



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。



~お正月簡単メニュー~

◆ パイナップルきんとん



材料(4~6人分)

さつまいも…300g
パイナップルの缶詰…小1缶
(缶汁…大さじ3~6)
塩…少々

- ① さつまいもは1~2cm厚さの輪切りにし、厚めに皮をむき、10分ほど水に浸してアクを抜く。
- ② 耐熱容器に水気を切った①を入れ、パイナップルの缶汁(大さじ1)をかける。
- ③ ②にラップをふんわりかけ、電子レンジ(600W)で約5~6分、裏返して約3~4分、柔らかくなるまで加熱する。
- ④ ③をつぶし、パイナップルの缶汁(大さじ2~5程度)と塩を加えて固めのなめらかな状態になるまで混ぜ合わせる。
- ⑤ 粗熱がとれたらパイナップルを8等分に切り、④に混ぜ、ラップで茶きん絞りにする。

~MEMO~

④では、多少固くてもパイナップルの水分でなめらかなになるので、缶汁を入れすぎないようにしましょう。

◆ お餅ピザ2種



材料(4人分)

切り餅…4個
ケチャップ、ウインナー、ミニトマト、チーズ、マヨネーズ、しらす、青ネギ…適量

- ① お餅の厚さが半分になるように切る。
- ② 切ったお餅4つにケチャップを塗り、薄く切ったウインナー、1cm角に切ったミニトマト、チーズをのせる。
- ③ マヨネーズ、しらす、青ネギを混ぜ合わせ、残りのお餅4つにのせる。
- ④ ②、③をそれぞれオーブントースターで3~5分(またはオーブン(200℃)で8分程度)、ようすをみながら焼く。



東入間医師会 休日急患診療所の夜間休診のお知らせ

患者数の減少に伴う診療所の運営体制の見直しのため、2月から当分の間休診します。2月以降、夜間に受診を希望の方は、埼玉県救急電話相談(☎#7119または☎048-824-4199)へお問い合わせください。