



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
予健康づくり 料理講習会	11月10日(木)	場鶴瀬公民館 内メニューテーマ「食改さん考案! かみかみ&骨太メニュー」雑穀ごはん、鶏肉ときのこのクリームソース、ひじきと水菜のサラダ ミニ講話…健康な歯は一生の宝物 費500円程度
	15日(火)	場鶴瀬公民館
	15日(火)	場水谷公民館
	16日(水)	場南畑公民館
	16日(水)	場ピアザ☆ふじみ
	22日(火)	場針ヶ谷コミュニティセンター
	28日(月)	場ふじみ野交流センター(保育付き)
予はつらつ教室 フレイル予防コース	木曜日コース 11月10日・17日・24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 11月4日・11日・18日・25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	11月21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	11月10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
	11月17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
	11月28日(月)	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
予胃がん検診	• 40歳以上の方(昭和58年3月31日までに生まれた方) • 問診、胃部X線撮影(バリウム検査) ※年度内1回の検診です。今年度の胃内視鏡検診を受診した方は対象になりません。	500円	12月10日(土) ・15日(木) 午前	11月9日(水)
予乳がん検診	• 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	12月4日(日) ・5日(月) 午前・午後	11月7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。

### 11月の緊急時の産婦人科医(9:00~17:00)

当番医	電話番号
3日(祝) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
6日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
13日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
20日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
23日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
27日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121

### 11月の緊急時の外科医(9:00~16:00)

当番医	電話番号
3日(祝) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
6日(日) 三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502
13日(日) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
20日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
23日(祝) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
27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加入している40歳以上の皆さんへ 特定保健指導で生活習慣を確認!

場健康増進センター ☎049-252-3771

### 特定保健指導「はじめよう!健康活動」**無料**

今年度の特定健康診査や人間ドックの結果はご覧になりましたか。健診結果は、体からのメッセージで、SOSを意味する場合もあります。

健診結果の中で腹囲、血圧、血中脂質、血糖などが基準値より高く、生活習慣の改善によって病気の予防効果が高まると考えられる方に、富士見市特定保健指導「はじめよう!健康活動」の案内を郵送しています。市の保健師、管理栄養士が生活習慣の改善や見直しをサポートし、生活習慣病の予防や検査値改善に向けて支援します。

高血圧や糖尿病など多くの生活習慣病は自覚症状がないものばかりです。だからこそ、毎年健診を受けて、自分で気を付ける必要があります。特定健康診査は11月30日(水)まで受けられます。まだ受けていない方は早めに受診してください。

#### 令和3年度特定保健指導 参加者の声

- 食事に関する認識の間違いに気付いて良かった。(60歳代男性)
- 的確なアドバイスを受け意識が変わりました。スクワット続けています。(50歳代女性)

※特定保健指導は、医療保険者(健康保険、共済組合など)ごとに実施しています。希望する方は、加入している医療保険者へお問い合わせください。

富士見市特定保健指導「はじめよう!健康活動」の案内は、黄色の封筒でお送りしています。



この封筒が届いた方は、ぜひお申し込みください。

## 食育健康ひろば

### 次世代に伝えたい☆埼玉県郷土料理教室

埼玉県の郷土料理の歴史や由来などの食文化に触れ、県内の野菜をたくさん使った郷土料理を作ります。

とき 12月7日(水)午前10時~午後2時

場所 ピアザ☆ふじみ

対象 市内在住の方

メニュー かつ飯、呉汁、ゼリーフライ

定員 8人(応募多数の場合は抽選)

講師 (一社)MIRAI 認定栄養ケア・ステーションほほえみーる

費用 500円(材料代ほか。当日集金)

持ち物 手ふき、ふきん、三角きん、エプロン、筆記用具

申込 11月25日(金)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

※参加者本人がお申し込みください。

問・申込先 健康増進センター ☎049-252-3771

FAX049-255-3321



かつ飯  
(秩父地方ほか)



呉汁  
(県内全域)



ゼリーフライ  
(行田市)

### 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:ヘルスマイト)

#### 免疫力強化メニュー

秋野菜を使った簡単メニューです。

#### 秋野菜の米粉ホワイトグラタン

材料 (2人分)

- 鶏むね肉……80g
- オリーブオイル…大さじ1/2
- カボチャ……120g
- こしょう……適量
- ブロッコリー…60g
- パルメザンチーズ…小さじ2
- レンコン……70g
- A:コンソメ・砂糖・塩…各小さじ1/2
- エリンギ……80g
- (※米粉のホワイトクリーム)
- ニンニク……一片
- 無調整豆乳…2カップ、米粉…40g

作り方

- ①鶏むね肉、カボチャ、レンコン、エリンギは一口大に切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ②鍋に水を入れレンコンをゆでて湯が沸騰したら、カボチャ、ブロッコリーを入れて柔らかくなるまでゆでる。
- ③フライパンにニンニク、オリーブオイルを入れて熱し、鶏むね肉を入れ火が通ったらエリンギも加え炒める。次に②の野菜を加え、こしょうをふり軽く炒める。
- ④耐熱皿に③を入れ、米粉ホワイトクリーム(※)をかけてパルメザンチーズを振り、オーブン(200度)で15分焼く。  
※米粉のホワイトクリーム作り方  
①フライパンに無調整豆乳と米粉を入れ、焦げないように泡だて器でまぜ合わせながら弱火で加熱する。  
②3分ほど加熱し、とろみがついたらAを加え、弱火で加熱し全体に味がなじんだら火からおろす。