



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
はつらつ教室 フレイル予防コース	木曜日コース 3月2日・9日・16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 3月3日・10日・17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
知ってナットク 身近な健康相談室	3月16日(水) 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2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
	3月9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
	3月22日(水)	場高齢者いきいきふれあいセンター ※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
5日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
12日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
19日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
21日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
26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
5日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
12日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
19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
26日(日) 三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502

フレイルチェック測定会

とき 3月28日(火)、4月6日(水)いずれも午前10時~正午
場所 健康増進センター
対象 市内在住で65歳以上の方
内容 指輪つかテスト、片足立ち上がり、手足の筋肉量の測定ほか
定員 各20人(無料、申込順)
申込 3月1日(水)午前9時から電話で
問・申込先 健康増進センター
☎049-252-3771



東入間医師会 市民公開講座

とき 3月18日(土)午後2時~4時30分
場所 三芳町文化会館コピスみよし
内容 第1部「小よく大を制す」
講師：舞の海秀平氏(NHK大相撲解説者、元小結 舞の海)
第2部「新型コロナウイルスへの挑戦」
講師：鹿野晃氏(ふじみの救急病院院長)
共催 (一社)東入間医師会、塩野義製薬(株)
※無料、申込不要、先着順
問東入間医師会 ☎049-264-9592

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、学校生活や仕事などで大きなイベントが多く、慣れない環境がストレスにつながり、知らず知らずのうちにこころの疲れがたまってしまふ場合があります。
ストレスとなっている事柄を誰かに話したり相談することで、つらさが和らぐことがあります。



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。
身近な人には相談しづらい、相談できる人が周りにいないというときは、電話相談やSNS相談などを利用してください。



身近な人のいつもと違う変化に気付いたときは、声をかけましょう

家族や周囲の人がいつもとようすが違う、元気がないと感じたときは勇気を出して声をかけ、心配していることを伝えましょう。

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)



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。



からだ 身体をめぐるを整えるメニュー

季節の変わり目を健やかに過ごすための簡単メニューを作ってみませんか。

枝豆ごはん

材料 (2人分)
米…1カップ
だし汁…1カップ
酒…大さじ1
しょうゆ…大さじ1/2
塩…ふたつまみ

さやつきのゆでた枝豆(冷凍)…200g
ちりめんじゃこ…大さじ2

作り方 ①米を洗い、ざるにあげて水気を切る。

- 炊飯器に①とAを入れ、炊く。
- 枝豆はさやからはずしておく。
- 炊けた②に③とちりめんじゃこを加えて混ぜ、蒸らす。



里芋ときのこたっぷり汁

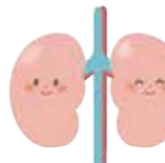
材料 (2人分)
里芋…70g(1個) だし汁…1と1/2カップ
シイタケ…30g(2個) しょうゆ…小さじ1/2
ナメコ…50g(1/2パック) 塩…1g
厚揚げ…40g(1/4枚)
ゆずの皮の千切り…少々

作り方 ①里芋は皮をむき厚さ1cmの輪切りにする。

- 塩(分量外)を少々加えてもみ、水で洗う。
- シイタケは石づきを取り除き1cm幅に切る。厚揚げに熱湯をかけて油抜きをし、2cm幅の短冊切りにする。ナメコはとろみがないようサッと水洗いする。
- 鍋にだし汁と①を入れ煮立たせ、弱火にして4~5分煮る。
- 里芋が柔らかくなったら、②としょうゆ、塩を加え2~3分煮る。
- ④を椀に盛り付け、ゆずの皮の千切りを添える。

3月の第2木曜(令和5年は3月9日)は「世界腎臓デー」

身体の臓器である、腎臓のことをご存じですか。この機会に腎臓や腎臓病のことに関心を持ち、健康維持に役立てましょう。



腎臓とは

手の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。

腎臓の主なはたらき

- 血液をろ過して尿をつくる(老廃物の排泄、体内水分量の調整)
- 血圧を調整する
- 血液中の赤血球をつくるホルモンを分泌する

慢性腎臓病(CKD: Chronic Kidney Disease)とは

腎臓の動きが健康な人の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、日本の成人の8分の1が罹患していると言われています。もともと腎臓の病気をもちの方だけでなく、生活習慣病である「高血圧」、「糖尿病」などの病状が進行するとCKDの発症につながります。

CKDは初期症状がないため、毎年の健康診断を受けて異常に気付くことが大切です。健康的な生活を送ることがCKD予防への第一歩です。

慢性腎臓病(CKD) 予防の講演会

成人の8人に1人が慢性腎臓病と診断される時代になりました。

市内で腎臓病分野の専門外来を設置している、さくら記念病院の医師と管理栄養士から慢性腎臓病の予防などについて学びます。

とき 3月13日(月)午後2時~4時

(受付:午後1時40分から)

場所 針ヶ谷コミュニティセンター

内容

- 腎臓のはたらき、慢性腎臓病(CKD)とその予防
- 糖尿病性腎症について
- 慢性腎臓病予防のための栄養について

定員 35人(無料、申込順)

講師 黒澤明氏(さくら記念病院医師)、斎藤史氏(さくら記念病院管理栄養士)

申込 FAXまたは電話で

※市ホームページからも応募可

問・申込先 健康増進センター

☎049-252-3771

FAX049-255-3321



富士見市マスコットキャラクター「ふわっぴー」