

# もし、発熱したら…

## 受診するための3ステップ

まずは、かかりつけ医に相談しましょう。かかりつけ医で対応できない場合には次の3ステップで受診してください。身近な医療機関で、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザ、両方の診療・検査ができます。

### ステップ1

#### ☑医療機関を検索

県ホームページで「埼玉県指定診療・検査医療機関」を確認

診療・検査医療機関はこちら



#### ■ホームページが見られない方の問合先

- 埼玉県受診・相談センター  
☎048・762・8026  
FAX048・816・5801  
月～土曜日、祝日  
9時～17時30分
- 県民サポートセンター  
☎0570・783・770  
FAX048・830・4808  
24時間・年中無休

### ステップ2

#### ☑受診の予約

他の症状の患者さんと接触を避けるため、医療機関ごとに発熱患者専用の受付時間を設定しています。必ず事前に予約をしてください。

#### ■連絡前に準備を

- 医療機関へ連絡した際には、主に次のようなことを聞かれます。あらかじめ準備しておくスムーズです。
- ・症状(何時から症状があるか、体温など)
  - ・身近に体調の悪い人がいたか(わかる場合にはその人の病名も)
  - ・現在治療中の病気 など

### ステップ3

#### ☑受診

必ず、予約した病院で受診してください。医師の判断により、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などを実施します。

#### ■受診時のお願い

- ・受診の際は、必ずマスクを着用しましょう。
- ・公共交通機関の利用は控えましょう。
- ・医療機関の指示事項を守りましょう。
- ・検査は医師が必要と認めた場合に行います。

## PCR検査・抗原検査費用を助成しています

#### ■対象者

保険診療の対象となるPCR検査や抗原検査を受検した方

- ※ 検査当日時点で市内に住民登録がある方
- ※ 無症状の方が任意で受ける保険診療外の検査は対象外

#### ■助成額

PCR検査・抗原検査で発生する保険診療の自己負担相当額

- ※ 上限3000円/回。年度内1人2回までを限度とします

#### ■対象となる費用

- (1)初診料または再診料
- (2)検体採取料
- (3)院内トリアージの実施料

#### ■申請方法

PCR検査または抗原検査後60日以内に申請してください。詳しくは市のホームページをご覧ください。

- ※ 申請は、体調回復後にお越しく下さい(代理申請も同様です)

■問合先 保健センター ☎271・2745



HPIはこちら

# おうちでクッキングのすすめ

問合先 健康長寿課健康増進担当

コロナ禍でおうち時間が増え、食生活が変化しています。おうちで食事を作ることは、手間や時間がかかりますが、食育や栄養、健康面からは良いことだと証明されています。

こんなときだからこそ、おうちで料理を始めてみませんか。今後は、「おうちでクッキングのすすめ」と題して、おうちでできるレシピを、定期的に紹介していきます。

## 新型コロナウイルス感染症による食生活の変化

- ☑ 新型コロナウイルス感染症の影響で、食事を作る頻度が増えた人は約7割
- ☑ 小中高校生のお子さんを持つ保護者の8割が、料理の負担増を実感
- ☑ 新型コロナウイルス感染症拡大以降、食生活に課題を感じている人は約9割。その中で最も多くの人々が感じている課題は「栄養バランスの偏り」

## 家で食事を作ると良いこと

- 1 食事を作る経験は子どもの食意識と自尊心を高めます
- 2 子どもの頃から調理をしていると、大人になってより健康的な食生活を送ることができます
- 3 インスタント食品や総菜への過度の依存を防ぐことができます
- 4 高齢者にとって、食事作りと共食の機会を増やすことは、健康維持につながります

出典：NPO法人日本栄養改善学会「家で食事をつくると、こんないいことあるよ！」  
<<http://jsnd.jp/shokuji.html>>



## 1 おうちでクッキングのすすめ!

鶴ヶ島産の緑茶を使った  
学校給食でおなじみのカップケーキ

## 鶴茶ん



### 【材料(10~12個分)】

- ・ホットケーキミックス…200g
- ・茶葉…大さじ1
- ・牛乳…50ml
- ・卵…1個
- ・バター…50g
- ・砂糖…30g
- ・甘納豆(小豆)…40g

### 【作り方】

- ① バターは電子レンジなどで温めて溶かし、茶葉は袋に入れ、袋の上からたたきなどして、細かくしておく。
- ② 型に甘納豆を入れる。
- ③ ボールにホットケーキミックス、茶葉、溶き卵、牛乳、溶かしたバター、砂糖を入れて混ぜ合わせ、②の型に分ける(型の6分目位まで入れる)。
- ④ 170度のオーブンで15~20分焼く、またはぬれ布巾を挟んだ蒸し器に入れて中火~強火で8分蒸す。串をさして、生地がついてこなければできあがり。



詳細はこちら

## 献血にご協力をお願いします

輸血に使用する血液は、人工的に作ることはできず、長期保存することもできません。

新型コロナウイルス感染症の影響により献血される方が少なく、輸血用血液が不足し、在庫がひっ迫している状況が続いています。皆様のご協力をお願いします。

対 16歳から69歳までの方(65歳以上の方は、60歳から64歳の間に献血経験のある方に限ります)

日 3月25日(木)14時~16時30分

場 ワカバウォーク

内 200ml・400ml献血

問 保健センター ☎271・2745



令和2年度に当市の特定健診や人間ドックを受診せず、職場などの健診を受診された方や、特定健診と同様の検査(※)を病院で受けた方は、健診結果や検査結果をご提出ください。皆さんの健康状態を把握し、市のより良い健康づくり事業に役立てます。また、健診結果を提出し、その場で質問票をご記入いただいた方には、クオカードをお渡しします(3月31日(水)まで)

※ 不足している検査項目がある場合でも、対象になる場合があります。お問い合わせください

対象者 40歳から74歳(3月31日現在)の鶴ヶ島市国民健康保険加入者

提出場所 保健センター

提出物 職場などの健診結果・診療時の検査結果(令和2年4月1日～令和3年3月31日のもの)

問合先 保健センター ☎271・2745

## 運動効果を高める食事

運動をよくする人や身体活動量が多い人は生活習慣病、うつ、認知症のリスクが低いことが認められています。「新しい生活様式」が求められるようになり、思うように身体を動かさないこともありますが、健康維持のために感染対策をしながら運動習慣を保ちたいものです。せっかく運動をするなら、食事にも気をつけてより健やかに、健康な身体を手に入れましょう。

まずは、運動前の食事のポイントです。過度な空腹状態で運動を始めると、低血糖を引き起こし、体調が悪くなる場合もあるので避けた方が良いでしょう。空腹の場合には、消化の良い炭水化物(おにぎりやバナナ)などを食べておくことで安心です。そして運動後には、疲れが回復しやすいようにビタミンやミネラル類、たんぱく質を意識して、みかんなどのかんきつ類、牛乳やヨーグルトといった乳製品などを選ぶと良いでしょう。ただし、食べ過ぎは禁物です。

そして筋肉をつけるには、たんぱく質以外にもビタミンやミネラル類、炭水化物が必要です。毎日のバランスの良い食事こそが筋力アップの基本となります。「運動はしているが効果はいまいちだ」と思っている人は、食事の内容やとり方を見直してみたいかがでしょう。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 由井 美和

No.192

健康  
応援団

## ふれあい掲示板

### 仲間になりませんか

#### ル・フランセ(フランス語)

回 毎月第2・4土曜日15時～17時  
場 富士見市民センター  
講 ラファエル・ゲーガンさん(フランス人)  
問 生田 ☎285・6323

5月号の原稿締切は、3月19日(金)です。  
※「仲間になりませんか」のコーナーは、同一サークルなどは年1回の掲載です。それ以外の原稿は、同一サークル年3回までで、同一号には1件までの掲載に限らせていただきます。

#### 省略記号一覧

対 対象 日 日時・日にち 期 期間 場 場所 講 講師 内 内容 定 定員  
報 報酬 料 入場料・参加費 持 持ち物 他 その他 申 申込 問 問合先

### 参加してみませんか

#### 読み書き困難 その気づきと支援

対 保護者、教育関係者など  
回 3月20日(祝)13時30分～15時30分  
場 富士見市民センター  
講 藤堂 栄子さん(認定NPO法人エッジ会長)  
定 対面参加は20人(申込順)  
※ オンライン聴講あり  
料 無料  
申 問 NPO法人こっこの会 ☎080・4206・1724  
✉ kokkonokai.jimukyoku@gmail.com

#### 春季市民テニス大会

対 市内在住在勤在学の方またはテニス協会員  
回 4月18日(日)8時30分～  
※ 予備日4月25日(日)  
場 男性/市民テニスコート  
女性/富士見テニスコート  
料 1組2000円(当日徴収)  
他 種目/一般男子複、一般女子複、ベテラン男子複(45歳以上合計120歳以上)  
申 4月8日(木)までに往復はがき往信用に種目、ペア氏名、年齢、住所、電話番号、メールアドレス、返信用に氏名、郵便番号、住所を記入の上、田中慎一へ郵送(〒350-2211脚折町1-30-11)  
問 田中 ☎090・4027・0073