



事業名	とき	詳細
予 パパママ準備教室（8月コース）	1日目 8月21日(出) 9:30~15:30	対 初めての出産を平成22年11・12月に迎えるご夫婦 場 針ヶ谷コミュニティセンター 定 15組（申込順） 内 赤ちゃんの環境と衣類、ビデオ上映、先輩パパママに聞いてみよう、歯の健康とブラッシング、出産後の家族計画、出産前後に利用できる制度 持 母子健康手帳、筆記用具、歯ブラシ（ご夫婦各自）、手鏡、昼食 受 9:20~9:30
	2日目 9月16日(休) 9:30~15:30	内 妊娠から出産、育児までのイメージづくり、新生児の保育、もく浴実習、楽しい食卓づくり、パパの妊婦体験 持 母子健康手帳、筆記用具、昼食、1回目に配布した資料、妊娠届の際にお渡ししたパンフレット（あなたの食事はだいじょうぶ？、母子健康手帳の副読本）
予 マタニティエクササイズ	8月19日(休) 10:00~11:30	受 9:40~10:00 対 妊婦および産後3か月くらいまでの方 場 ふじみ野交流センター 内 妊産婦体操 持 母子健康手帳、バスタオル、運動しやすい服装
予 もぐもぐクワク食事相談	8月2日(月) 9:00~15:00	対 5か月児~3歳児の保護者 場 健康増進センター 内 食事についての相談 他 1人30分程度
4か月健診 いずれか都合のよい日	8月4日(水)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター
	8月23日(月)	鶴 対 平成22年3月生まれの子
12か月健診	8月30日(月)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター
		鶴 対 平成21年8月16日~9月7日生まれの子
1歳6か月健診	8月3日(火)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター
		鶴 対 平成20年10月24日~11月15日生まれの子
3歳健診	8月24日(火)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター
		鶴 対 平成19年2月生まれの子
予 乳児・母乳相談	8月9日(月) 10:00~11:30	場 鶴瀬西交流センター 受 9:40~10:00 対 1歳までのお子さん（第一子）とお母さん 内 ワンポイント保健情報、育児相談、グループトーク、母乳相談 ※母乳相談のみ経産婦も可。管理栄養士・助産師の相談もあります。
予 パパ講座 （初めて/パパの子育てサロン）	8月21日(出) 9:50~12:00	受 9:30~9:50 対 生後5~12か月の乳児（第一子）と父親 場 針ヶ谷コミュニティセンター 内 子育ての話、情報交換、保健情報 持 母子健康手帳、そのほか各自必要なもの
予 生活機能アップいきいき教室	8月6日(金) 27日(金) 10:00~14:30	対 介護保険を利用するほどではないが、日常生活上不自由のある方 場 健康増進センター 内 作業療法士など専門職による個別相談、心身の活動向上、地域参加を目指したグループ活動
予 知ってナットク身近な健康相談室	8月27日(金) 9:00~15:00	対 健康について相談のある方 場 健康増進センター 内 生活習慣病や食事に関することなどの相談 他 1人1時間程度
予 レディース健康相談	8月27日(金) 9:00~15:00	対 女性 場 健康増進センター 内 更年期障害や尿もれなど女性特有のからだの悩みについての相談 他 1人1時間程度
ホッと安心健康相談	8月5日(休) 13:30~15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン
	8月19日(休) 13:30~15:30	場 鶴瀬公民館 いきいき活動室 対 健康や身体の状況に心配や相談がある方 内 生活習慣病や健康に関することなどの相談
	8月24日(火) 13:30~15:30	場 高齢者いきいき ふれあいセンター

乳幼児健診専用バス運行表QRコード

鶴瀬コース 水谷コース



問合せ、申込みは障害福祉課 ☎049-251-2711 ㊟323

予 ソーシャルクラブ	毎週火曜 10:00~12:00	場 健康増進センター または市民福祉活動センター「ばれっと」 対 精神障害者の方 内 創作活動、調理実習、野外活動などをとおして、仲間づくりや生活の訓練など
予 精神保健相談	8月19日(休) 10:00~	対 精神疾患でお悩みの方やその家族の方(特に医療機関にかかれずお困りの方) 場 健康増進センター 内 精神科医師による相談

予…要予約 受…受付時間 対…対象 場…場所 内…内容 持…持ち物 定…定員 費…費用 申…申込み 主…主催 他…そのほか
水…バス水谷コース 鶴…バス鶴瀬コース 聴覚障害の方はファックスでお申し込みください。

健康増進センター 集団検診

（要電話予約 ☎049-252-3771~3774）

集団検診名	対象者・内容	受診料	受診期日	定員	申込開始日
ヘルスチェック	・18~39歳の方（昭和46年4月1日~平成5年3月31日までに生まれた方） ・問診、身体測定、血圧測定、診察、尿検査、血液検査、胸部X線撮影、骨の検査	2,000円	9月15日(水)午前 16日(木)午前	各100人	8月16日(月)

聴覚障害の方はファックスでお申し込みください。☎049-255-3321

8月の緊急時の産婦人科医

当番医	電話番号
1日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
8日(日) にじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
15日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
22日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
29日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121



8月の緊急時の外科医

当番医	電話番号
1日(日) 根本外科整形外科(富士見市)	049-251-0011
8日(日) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
15日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
22日(日) 上福岡双愛病院(ふじみ野市)	049-261-0502
29日(日) 上福岡駅前クリニック(ふじみ野市)	049-256-5600



救急休日診療 東入間医師会 休日急患診療所 ぶじみ野市駒林元町3-1-20 ☎049-264-9592(代)

診療日 (昼間)9:00~12:00 13:00~16:00 (夜間)20:00~23:00

日曜 祝日 年末年始 12/31~1/3

東入間医師会 第二休日診療所 富士見市鶴馬3351-2 ☎049-252-4050(代)

(昼間)9:00~12:00 13:00~16:00



小児時間外救急診療 東入間医師会 休日急患診療所 ぶじみ野市駒林元町3-1-20 ☎049-264-9592(代)

(診療時間)月~土曜 20:00~22:00



埼玉県小児救急電話相談 ☎#8000
月~土曜 19:00~23:00 日曜、祝日、年末年始 9:00~23:00

埼玉県救急医療情報センター ☎048-824-4199
受診可能な医療機関を24時間体制で案内

血糖値、気になりませんか? —ヘルスアップ教室—

回	とき	内容
1	9月7日(火)	体重・体脂肪・血圧・HbA1c測定※ 講 義：糖尿病について
2	9月14日(火)	講 義：糖尿病予防と食生活について 糖尿病予防と運動について
3	9月21日(火)	運動実技：生活の中でできる運動について①
4	9月28日(火)	運動実技：生活の中でできる運動について②
5	11月30日(火)	評 価：体重・体脂肪・血圧・HbA1c測定 グループワーク：これまでの振り返り

※HbA1c（ヘモグロビン・エワンシー）測定とは、1~2か月間の平均的な血糖状態が分かるものです。

糖尿病の予防教室です。最近、血糖値が気になる方、健康診断で血糖値が高いといわれた方、高血糖（糖尿病）を予防・改善する知識を学びましょう。

時間/いずれも午前9時30分~11時30分
場所/健康増進センター
対象/おおむね65歳までの方で、血糖値が気になる方または健康診断で血糖値が高いといわれた方（治療中の方は除きます）
定員/20人（申込順）
参加費/200円（保険代）
申込み・問合せ/健康増進センター

知っていますか? がんの知識

がんは、日本人の死因のトップで、急激に増えています。現在2人に1人ががんにかかり、3人に1人はがんで命を落とすといわれています。

がんは、発生してから一定の大きさになるまで症状が現れません。自覚症状がでたときには、かなり進行している可能性があります。がんの種類にもよりますが、2センチメートル以上の大きさになると急激に大きくなり、危険が増すといわれています。初期のうちに見つけることができれば治る確率は飛躍的にあがりますが、そのためには定期的な検診を受けることが大切です。

市では、早期発見、早期治療にむけてさまざまながん検診を実施しています。ぜひこの機会に受診してください。

がん検診実施日など詳しくは、広報『ふじみ』5月号がん検診などのお知らせ（折込保存版）をご覧ください。健康増進センターにお問い合わせください。



めざせ受診率50%超

主要死因別粗死亡率年次推移

