



事業名	とき	詳細
予 マタニティ エクササイズ	11月18日(木) 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 針ヶ谷コミュニティセンター 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 もぐもぐパクパク 食事相談	11月 1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	11月 9日(火) 11月15日(月)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター 鶴 対 平成22年6月生まれの子 乳幼児健診専用バス運行表QRコード
12か月健診	11月 8日(月)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター 鶴 対 平成21年10月24日~11月15日生まれの子 鶴瀬コース 水谷コース
	11月24日(木)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター 鶴 対 平成21年11月16日~12月8日生まれの子
1歳6か月健診	11月 2日(火)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター 鶴 対 平成21年1月24日~2月15日生まれの子
	11月30日(火)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター 鶴 対 平成21年2月16日~3月10日生まれの子
3歳健診	11月16日(火)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター 鶴 対 平成19年5月生まれの子
予 乳児・母乳相談	11月 4日(木) 10:00~11:30	場 ふじみ野交流センター 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。
	11月18日(木) 10:00~11:30	場 みずほ台コミュニティセンター
わくわく子育て トークン	11月29日(月) 10:00~11:30	受 9:45~10:00 対 1歳くらいまでのお子さんとお母さん 場 水谷公民館 内 お母さんたちの交流 持 バスタオル、そのほか各自必要なもの 主 富士見市母子保健推進員連絡協議会
予 生活機能アップ いきいき教室	11月 5日(金) 12日(金) 19日(金) 26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	11月26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	11月26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	11月 4日(木) 13:30~15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン
	11月11日(木) 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のある方 内 看護師や保健師による個別相談
	11月22日(月) 13:30~15:30	場 高齢者いきいき ふれあいセンター

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	11月18日(木) 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…その他
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） 聴覚障害の方はファックスでお申し込みください。FAX 049-255-3321			
集団検診名	対象者・内容	受診料	受診期日	定員	申込開始日
前立腺がん検診	・50歳以上（昭和36年3月31日までに生まれた方） ・問診、PSA検査（血液検査）	500円	12月16日(木)午前 17日(金)午前	各100人	11月15日(月)
乳がん検診	・30歳以上（昭和56年3月31日までに生まれた方）で、 平成21年度に受診されなかった方 ・問診、視診、触診、マンモグラフィ（X線撮影） ※マンモグラフィは2年に1度の検診です。 ※がん検診無料クーポン券対象者は別日程です。	2,000円	12月 8日(木)午前・午後 9日(金)午前・午後 10日(土)午前・午後	各100人	11月 8日(月)

※マンモグラフィ（X線撮影）は乳がんの早期発見に役立つ検査です。自分は大丈夫と思わず、ぜひこの機会に受診しましょう。
（豊胸手術を受けた方、ペースメーカー挿入術を受けた方、妊娠中または妊娠している可能性のある方、授乳中の方はご相談ください）

11月の緊急時の産婦人科医

当番医	電話番号
3日(祝) にじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
7日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
14日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
21日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
23日(祝) にじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
28日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121



11月の緊急時の外科医

当番医	電話番号
3日(祝) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
7日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
14日(日) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
21日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
23日(祝) 上福岡双愛病院(ふじみ野市)	049-261-0502
28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)

日曜 祝日 (昼間)9:00~12:00 13:00~16:00
年末年始 (夜間)20:00~23:00

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)

日曜 祝日 (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

日本脳炎予防接種第2期のお知らせ

平成22年9月1日から日本脳炎予防接種第2期（1回接種）が接種できるようになりました。
第2期の対象は幼児期に第1期（3回接種）が終了している9歳から13歳未満の方です。（7歳6か月以上9歳未満の方は現在接種の対象ではありません。9歳になるまでお待ちください）
なお、9歳から13歳未満の方で幼児期に第1期が終わっていない場合、不足分を接種できます。
・1度も接種していない方…6日から20日の間隔をあけて2回接種し、1年後に1回
・1回だけ接種している方…6日以上の間隔をあけて2回接種
・2回だけ接種している方…1回接種
詳しくはお問い合わせください。



問合せ/健康増進センター ☎049-252-3771

百歳まで歩くための元気が出る
ウォーキング術入門講座
~ 目指そう。粘り強く、太りにくい体づくり ~

今回のキーワードは“酸素”です。酸素が不足すると食べた物が脂肪として蓄積し、生活習慣病の危険も招きます。

いつまでもいきいきとした生活が送れるよう今から始めましょう。

とき/11月10日(水)・17日(水)・24日(水)、12月1日(水)
いずれも午前10時~11時45分(全4回)

場所/健康増進センター

対象/心疾患などによる運動制限のない40歳以上の方
内容/講義：最大酸素摂取量と持久性能力の意義ほか
実技：元気が出るウォーキング術

定員/30人(申込順)

参加費/200円程度(保険代)

申込み・問合せ/
健康増進センター

☎049-252-3771



みそ汁の塩分に自信はありますか?
「一緒に学ぼう!!高血圧予防」

血圧が気になる方、
家族に血圧で心配な
方がいる方、高血圧
について興味がある
方、ぜひご参加くだ
さい。



とき/11月22日(月)・29日(月)

いずれも午前9時45分~午後3時(全2回)

場所/鶴瀬西交流センター

内容/講義と調理実習を通して、高血圧に
ついての基礎知識と予防法を学びます。29
日は、朝霞保健所長(医師)の講演があり
ます。

定員/20人

参加費/調理実習のみ実費負担

主催/富士見市食生活改善推進員協議会
締切り/11月15日(月)

申込み・問合せ/健康増進センター