



事業名	とき	詳細
予 マタニティ エクササイズ	7月14日(水) 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	7月 5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	7月 7日(水) 7月12日(月)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター 鶴 対 平成22年2月生まれの子
12か月健診	7月 6日(火)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター 鶴 対 平成21年7月1日~7月23日生まれの子
	7月26日(月)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター 鶴 対 平成21年7月24日~8月15日生まれの子
1歳6か月健診	7月20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1日~10月23日生まれの子
3歳健診	7月13日(火)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター 鶴 対 平成19年1月生まれの子
予 乳児・母乳相談	7月 1日(木) 10:00~11:30	場 富士見野交流センター 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。
	7月30日(金) 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 トークキング	7月 2日(金) 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 針ヶ谷コミュニティセンター 内 お母さん達の交流 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 健康づくり 料理講習会	7月20日(火)	場 針ヶ谷コミュニティセンター
	21日(水)	場 南畑公民館
	22日(木)	場 鶴瀬公民館
	26日(月)	場 富士見野交流センター
	27日(火)	場 水谷公民館 場 鶴瀬西交流センター
予 生活機能アップ いきいき教室	7月 2日(金) 9日(金) 16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	7月23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	7月23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	7月 1日(木) 13:30~15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン
	7月 8日(木) 13:30~15:30	場 鶴瀬公民館 いきいき活動室
	7月28日(水) 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	7月15日(木) 10:00~	場 健康増進センター	対 精神疾患でお悩みの方やその家族の方（特に医療機関にかけられずお困りの方） 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
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の日程になります。	2,000円	8月25日(水)午前・午後 26日(木)午前・午後 27日(金)午後	各100人	7月20日(火)

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

7月の緊急時の産婦人科医

当番医	電話番号
4日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
11日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
18日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
19日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
25日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111



7月の緊急時の外科医

当番医	電話番号
4日(日) 上福岡駅前クリニック(ふじみ野市)	049-256-5600
11日(日) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
18日(日) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
19日(祝) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
25日(日) さくらクリニック(ふじみ野市)	049-278-6656



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)

診療日 (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



※平成22年6月5日から住所の表示が変わりました。

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

おやこ食育教室
~みんなで つくろう 楽しい料理~

とき/7月10日(土)午前10時~午後2時
場所/鶴瀬西交流センター、ふじみ野交流センター
対象/小学3~6年生と保護者
メニュー/オムライス、ブロッコリーサラダ、
コンソメやさいスープ、クラッシュゼリー
定員/各会場 親子10組(要予約)
参加費/1人200円(当日徴収)
持ち物/エプロン、三角きん、ふきん、手ふき
主催/富士見市食生活改善推進員協議会
申込み/健康増進センター

骨粗しょう症予防教室(全3回)
~あなたの骨は大丈夫?~

骨粗しょう症について理解し、日常生活の中でできる
ことを見つけてみませんか。

場所・時間	第1回	第2回	第3回
水谷公民館 午前9時30分~正午	7月20日(火)	平成23年 1月25日(火)	平成24年 1月予定
鶴瀬公民館 午後1時30分~4時	7月22日(木)	平成23年 1月27日(木)	

対象/18歳以上で3回とも参加できる方
内容/骨粗しょう症予防のための食事と運動について、
骨密度チェックなど
定員/各会場 30人(申込順) 申込み/健康増進センター

乳がん検診を受けましょう!

健康増進センターでは、乳がんの発見に有効性が高いといわれているマンモグラフィ(X線撮影)と視触診による集団検診を行っています。8、11、12月、平成23年1、2月に実施しますので受診しましょう。また、乳がんは自分でも見つけることができる唯一のがんです。自己検診の仕方もマスターしておきましょう。

乳がんの自己検診法

乳がんのしこりは普通痛みを感じません。ですから定期的(1か月に1回)に自己チェックをし、早期発見することが大切です。自己検診は月経終了後1週間くらいを目安に行うようにしましょう。

自己検診の仕方

- ①鏡の前に立ち、乳房の形(くぼみ、ひきつれなど)を正面、側面、斜めから観察してみましょう。
- ②ベッドやふとんの上で下図の要領で触診してみましょう。あおむけに寝て、肩の下に低い枕か座ぶとんを置いて行ってみましょう。

乳房の内側半分を調べる
腕を頭の後ろに上げ、指の腹でまんべんなく調べます。

乳房の外側半分を調べる
腕を自然の位置に下げ、指の腹でまんべんなく調べます。

わきの下を調べる
(リンパ節の腫れの有無)
シコリがないかどうか左右のわきの下を調べます。

乳頭を調べる
乳頭を軽くつまんで、血液や分泌物が出ないかを調べます。