



事業名	とき	詳細
予 マタニティ エクササイズ	9月22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	9月 6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	9月 8日(水) 9月13日(月)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター 鶴 対 平成22年4月生まれの子
12か月健診	9月27日(月)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター 鶴 対 平成21年9月8日~9月30日生まれの子
1歳6か月健診	9月 7日(火)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター 鶴 対 平成20年11月16日~12月8日生まれの子
	9月21日(火)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター 鶴 対 平成20年12月9日~12月31日生まれの子
3歳健診	9月14日(火)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター 鶴 対 平成19年3月生まれの子
予 乳児・母乳相談	9月 1日(水) 10:00~11:30 9月30日(水) 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 場 みずほ台コミュニティセンター ※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。
わくわく子育て トークング	9月 3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 南畑公民館 内 お母さんたちの交流 持 バスタオル、その他各自必要なもの 主 富士見市母子保健推進員連絡協議会
予防接種（ポリオ）	9月28日(火)	対象地域A 受 13:30~14:15 対 平成21年9月1日~12月31日生まれの子
	29日(水)	対象地域B 対 健康増進センター
	30日(木)	対象地域C 持 予診票、母子健康手帳
	10月 1日(金)	対象地域D
	5日(火)	対象地域A 受 13:30~14:15 対 平成22年1月1日~4月30日生まれの子
	6日(水)	対象地域B 場 健康増進センター 持 予診票、母子健康手帳
予 健康づくり 料理講習会	9月27日(月)	場 ふじみ野交流センター 内 ミニ講話…夕食を低カロリーに抑える工夫！ メニュー…米粉すいとん汁、米粉チヂミ、米粉DEチーズケーキ
	28日(火)	場 鶴瀬西交流センター
	28日(火)	場 針ヶ谷コミュニティセンター
	29日(水)	場 南畑公民館
	30日(木)	場 鶴瀬公民館
10月 5日(火)	場 水谷公民館	
予 生活機能アップ いきいき教室	9月 3日(金) 10日(金) 17日(金) 24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	9月24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	9月24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	9月 2日(水) 13:30~15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン
	9月 9日(水) 13:30~15:30	場 鶴瀬公民館 いきいき活動室
	9月28日(火) 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	9月16日(水) 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。

9月の緊急時の産婦人科医

当番医	電話番号
5日(日) にじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
12日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
19日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
20日(祝) 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
26日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121



9月の緊急時の外科医

当番医	電話番号
5日(日) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
12日(日) さくらクリニック(ふじみ野市)	049-278-6656
19日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
20日(祝) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
23日(祝) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
26日(日) 根本外科整形外科(富士見市)	049-251-0011



救急休日
診療

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

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



東入間医師会 富士見市鶴馬3351-2
第二休日診療所 ☎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 ぶじみ野市駒林元町3-1-20
休日急患診療所 ☎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

秋の胃がん集団検診は9月27日(月)から申込み開始です

胃がんの死亡率は全国的に減少傾向にあります。依然として上位を占めています。胃がんは早期発見、早期治療ができれば治る可能性の高いがんといわれています。2センチメートルまでの大きさで発見できればお腹を切らずに内視鏡での治療が期待できます。この機会にぜひがん検診を受けましょう。

とき/10月29日(金)・30日(土)いずれも午前
場所/健康増進センター
対象/40歳以上(昭和46年3月31日までに生まれた方)
内容/問診、胃部X線検査(バリウム検査)
定員/各100人 受診料/500円
申込み/9月27日(月)から電話で
※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
問合せ/健康増進センター



腰痛・ひざ痛予防と正しい歩き方講座

腰痛・ひざ痛予防の体操、正しい姿勢や歩き方を学びます。正しい姿勢や歩き方を身につけて、より活動的な生活を送りましょう。

回	とき	内容	講師
1	9月29日	講義: 腰・ひざの仕組み、痛みの原因 測定: 下肢筋力・柔軟性・姿勢など 実技: 予防法(ストレッチ編)	作業療法士
2	10月 6日	講義: 姿勢と負荷、日常生活動作の 注意点 実技: 予防法(筋トレ編)	
3	12月 8日	講義: 正しい歩行の意義 測定: 下肢筋力・柔軟性・姿勢など	山本智恵子氏 (スポーツプログラマー)
4	12月15日	講義・実技: 正しい歩き方①	
5	12月22日	講義・実技: 正しい歩き方②	

※いずれも水曜、午前10時~11時45分
場所/健康増進センター 定員/30人(申込順)
対象/腰・ひざに不安のある方(腰・ひざの治療をしている方は除く) 参加費/300円程度(保険代)
申込み・問合せ/健康増進センター

特定保健指導は
メタボ解消のチャンス!!

国保の特定健康診査は、もう受けましたか。特定健康診査の結果、メタボリックシンドローム該当者または予備群となった方に、「特定保健指導利用券」を送付します。メタボリックシンドロームは、自覚症状がなくても、からだの変化は始まっています。自覚症状のない今だからこそ自分の健康について考えてみましょう。ぜひ特定保健指導にご参加ください。※特定保健指導に参加された多くの方は、前年より健診結果(BMI、腹囲、血圧、中性脂肪、LDLコレステロール、HDLコレステロール、空腹時血糖)が改善されています。※健康保険組合などの社会保険にご加入の方はそれぞれの保険にご確認ください。



問合せ/健康増進センター