



| 事業名 | とき | 詳細 |
|----------------------------------|--|--|
| 予 パパママ準備教室（10月コース） | 1日目 10月30日(出) 9:30~15:30 | 対 初めての出産を平成23年1・2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） 受 9:20~9:30 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 |
| | 2日目 11月11日(休) 9:30~15:30 | 受 9:20~9:30 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 | 10月28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 もぐもぐバクバク食事相談 | 10月 4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 | 10月 4日(月) | 水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター |
| | 10月13日(水) | 鶴 対 平成22年5月生まれの子 |
| 12か月健診 | 10月20日(水) | 水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター |
| | | 鶴 対 平成21年10月1日~10月23日生まれの子 |
| 1歳6か月健診 | 10月19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1日~1月23日生まれの子 |
| 3歳健診 | 10月26日(火) | 水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター |
| | | 鶴 対 平成19年4月生まれの子 |
| 予 乳児・母乳相談 | 10月21日(休) 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（初めてのパパの子育てサロン） | 10月30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、バスタオル、そのほか各自必要なもの |
| わくわく子育てトーク | 10月 6日(水) 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 市民総合体育館 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 健康づくり料理講習会 | 10月28日(休) | 場 鶴瀬公民館 |
| | 11月 1日(月) | 場 ふじみ野交流センター |
| | 2日(火) | 場 水谷公民館 |
| | 9日(火) | 場 鶴瀬西交流センター |
| | 9日(火) | 場 針ヶ谷コミュニティセンター |
| 10日(水) | 場 南畑公民館 | 内 ミニ講話…今からはじめる骨粗しょう症予防メニュー…トマトチーズうどん、千草卵、きのこ昆布の炒め煮、りんごパフェ 費 500円程度 主 富士見市食生活改善推進員協議会 ※いずれの会場も10:00~13:00 |
| 予 生活機能アップいきいき教室 | 10月 8日(金) 15日(金) 22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 | 10月22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 | 10月22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 | 10月 7日(休) 13:30~15:30 | 場 水谷東公民館 ふれあいサロン |
| | 10月14日(休) 13:30~15:30 | 場 鶴瀬公民館 いきいき活動室 |
| | 10月25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 | 10月21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 |
|---------|---|--------|-------------------------------|-------|-----------|
| 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 | 11月25日(休)午前 26日(金)午前 | 各100人 | 10月25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 | 11月17日(休)午前・午後 18日(休)午前・午後 | 各100人 | 10月18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)

10月の緊急時の産婦人科医

| 当番医 | 電話番号 |
|-----------------------|--------------|
| 3日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市) | 049-266-0111 |
| 10日(日) 恵愛病院(富士見市) | 049-252-2121 |
| 11日(祝) にじまクリニック(富士見市) | 049-262-0600 |
| 17日(日) 恵愛病院(富士見市) | 049-252-2121 |
| 24日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市) | 049-266-0111 |
| 31日(日) 恵愛病院(富士見市) | 049-252-2121 |



10月の緊急時の外科医

| 当番医 | 電話番号 |
|--------------------------|--------------|
| 3日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市) | 049-266-0111 |
| 10日(日) 上福岡双愛病院(ふじみ野市) | 049-261-0502 |
| 11日(祝) 上福岡駅前クリニック(ふじみ野市) | 049-256-5600 |
| 17日(日) イムス富士見総合病院(富士見市) | 049-251-3060 |
| 24日(日) さくらクリニック(ふじみ野市) | 049-278-6656 |
| 31日(日) 栗原医院(富士見市) | 049-255-3700 |



救急休日診療

| | | |
|--|-------------------------------------|--|
| 東入間医師会 休日急患診療所 (昼間)9:00~12:00・13:00~16:00 (夜間)20:00~23:00 | ふじみ野市駒林元町3-1-20 ☎049-264-9592(代) | |
| 東入間医師会 第二休日診療所 (昼間)9:00~12:00・13:00~16:00 | 富士見市鶴馬3351-2 ☎049-252-4050(代) | |

小児時間外救急診療

| | | |
|---|-------------------------------------|--|
| 東入間医師会 休日急患診療所 (診療時間)月~土曜 20:00~22:00 | ふじみ野市駒林元町3-1-20 ☎049-264-9592(代) | |
|---|-------------------------------------|--|

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

まだ間に合います! 11月30日(火)まで

国保の特定健康診査

40~74歳の方を対象に、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した特定健康診査(特定健診)を11月30日(火)まで実施しています。早めの受診をお願いします。

受診には、保険証・受診券・自己負担金(1,000円)が必要です。忘れずにお持ちください。

ご注意

- ・国保で補助する人間ドックは特定健診を兼ねますので、どちらか選択して受診してください。
- ・妊産婦、長期入院、施設入所の方などは対象外です。
- ・受診時に富士見市国保の資格を喪失している方は受診できません。

積極的な健康づくりのためには、予防が何より大切です。特定健診をぜひ活用しましょう。

※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/保険年金課 健康保険係
☎㊟312~314



がん検診

日本人の死亡者数全体の3人に1人が、がんで亡くなっています。症状がない早期の段階でがんを発見して早期治療につなげるために、ぜひがん検診を受診しましょう。



めざせ受診率50%超

市のがん検診は、11月30日(火)まで富士見市、ふじみ野市、三芳町の指定医療機関で受診できます。直接医療機関にお申し込みください。

| 検診名 | 対象 | 受診料 |
|------------|-------|--------|
| 肺がん | 40歳以上 | 500円 |
| 大腸がん | | 500円 |
| 子宮がん(頸部のみ) | 20歳以上 | 1,000円 |

検診結果が「要精密検査」の方は必ず早めに精密検査を受けましょう。精密検査は保険診療です。

問合せ/健康増進センター ☎049-252-3771