




※聴覚障がいの方はファックスでお申し込みください。

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

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27日(出) 9:30～15:30	対 初めての出産を平成23年11・12月に迎えるご夫婦	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 9月15日(木) 9:30～15:30	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 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 8日(月) 10:00～11:30	受 9:40～10:00 内 妊産婦体操	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 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	8月22日(月) 9:00～15:00	対 5か月児～3歳児の保護者 他 1人30分程度	場 健康増進センター 内 食事についての相談
4か月健診 いずれか都合のよい日	8月 3日(水)	水 受 12:50～13:40 鶴 対 平成23年3月生まれの子	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 
	8月22日(月)	水 受 12:50～13:40 鶴 対 平成22年8月16日～9月7日に生まれた子	
12か月健診	8月30日(水)	水 受 12:50～13:40 鶴 対 平成21年10月24日～11月15日に生まれた子	
1歳6か月健診	8月 2日(水)	水 受 12:50～13:40 鶴 対 平成20年2月生まれの子	
3歳健診	8月23日(水)	水 受 12:50～13:40 鶴 対 平成20年2月生まれの子	
予 乳児・母乳相談	8月 9日(水) 10:00～11:30	場 鶴瀬西交流センター	受 9:40～10:00 内 1歳までのお子さん（第一子）とお母さん 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27日(出) 9:50～12:00	受 9:30～9:50 場 針ヶ谷コミュニティセンター 持 母子健康手帳、バスタオル、そのほか各自必要なもの	対 生後5～12か月の乳児（第一子）と父親 内 子育ての話、情報交換、保健情報
予 はつらつ教室 生活機能アップコース	8月 4日(木) 25日(木) 10:00～12:00	対 足腰の痛みや動きにくさをきっかけに、思うように健康管理や体力維持ができなくなった方 内 作業療法士など専門職による個別相談と運動、心身の活動向上とより豊かな地域参加を目指したグループ活動 費 1回につき30円（保険代）	場 健康増進センター（送迎あり）
予 知ってナットク 身近な健康相談室	8月19日(金) 9:00～16:00	対 健康について相談のある方 内 生活習慣病や食事に関する ことについて保健師、管理栄養士による個別相談 他 1人1時間程度	場 健康増進センター
予 レディース健康相談室	8月19日(金) 9:00～16:00	対 女性 内 更年期障害や尿もれなど女性特有のからだの悩み についての保健師による個別相談 他 1人1時間程度	場 健康増進センター
ホッと安心健康相談	8月 4日(木) 13:30～15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン	
	8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
	8月29日(月) 13:30～15:30	場 高齢者いきいき ふれあいセンター	

集団検診

場 健康増進センター

集団検診名	対象者・内容	受診料	受診期日	定員	申込開始日
予 ヘルスチェック	・18～39歳の方（昭和47年4月1日～平成6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、ミニ講座	2,000円	9月21日(水)午前 22日(木)午前	各100人	8月22日(月)
予 乳がん検診	・30歳以上（昭和57年3月31日までに生まれた方）で、平成22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	9月 8日(木)午前・午後 16日(金)午後	各100人	8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。（妊娠中または妊娠している可能性のある方、および授乳中の方は対象になりません）

申込み、問合せは障がい福祉課 ☎049-251-2711 ㊟323

予 ソーシャルクラブ	毎週火曜 10:00～12:00	対 精神障がいのある方 内 創作活動、調理実習、野外活動などとおして、仲間づくりや生活の訓練など	場 市民福祉活動センター「ばれっと」
予 こころの健康相談	8月18日(木) 10:00～	対 こころの病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） 内 精神科医師による相談	場 市民福祉活動センター「ばれっと」

8月の緊急時の産婦人科医（9:00～17:00）

当番医	電話番号
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
28日(日) にじまクリニック(富士見市)	049-262-0600



8月の緊急時の外科医（9:00～16:00）

当番医	電話番号
7日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
14日(日) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
21日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
28日(日) さくらクリニック(ふじみ野市)	049-278-6656



予防接種を受けましょう

問合せ／健康増進センター ☎049-252-3771

※不明な点がございましたら、お問い合わせください。
※市ホームページにも詳細を掲載しています。



麻しん風しん予防接種（定期予防接種）

・第4期の対象に高校2年生相当の方が追加されました。
予防接種法の改正により、平成23年6月8日から平成24年3月31日までの間、麻しん風しんの予防接種（第4期）の対象に高校2年生相当の方（平成6年4月2日～7年4月1日生まれ）が追加されました。
修学旅行や学校行事などで海外に行く高校2年生相当の方は、事前に予防接種を受けましょう。
なお、高校2年生相当で麻しん風しんの予防接種を受けた方は、高校3年生相当の年齢で再度予防接種を受ける必要はありません。

子宮頸がん予防ワクチン接種（任意予防接種）

・ワクチン接種が再開（中学1年生～高校2年生相当の女子）
ワクチンの供給不足により、接種が控えられていた子宮頸がん予防ワクチン接種が再開されました。
平成23年度の公費助成の対象は、中学1年生～高校2年生相当の女子です。
なお、高校1・2年生相当の方（平成6年4月2日～8年4月1日生まれ）は、平成23年9月30日までの間に1回目の接種を受けると、平成24年3月31日までの間、残りの接種も公費助成の対象となります（6か月間に3回の接種が必要です）。高校2年生相当の方は、平成23年10月1日以降に1回目の接種を受けた場合、公費助成の対象外となりますので接種の時期に注意してください。

日本脳炎予防接種（定期予防接種）

・3歳から予防接種が受けられます。
・接種の機会を逃した方の接種時期が緩和されました。
市では、3歳から日本脳炎の予防接種ができます。1期初回2回を接種し、おおむね1年後に1期追加を受けましょう。2期の接種は、1期接種終了後おおむね5年の間隔をおいて受けることが望ましいです。
また、平成17年度～21年度の間日本脳炎の予防接種の機会を逃がした、平成7年6月1日～19年4月1日生まれの方は、20歳未満の間予防接種ができるよう接種時期が緩和されました。

夏のコツコツ教室（骨粗しょう症予防教室）
～あなたの骨は大丈夫？ コツコツ貯めよう！ 骨の元気！！～

骨量は20～30歳代をピークに、加齢とともに減少していきます。今の骨の状態を知って、より健康で丈夫な骨づくりをするために、今から日常生活で見つけてみませんか。
とき／8月31日(水) 午前9時～11時30分
場所／健康増進センター
対象／18歳以上の方（今年度「骨粗しょう症予防教室」に参加された方はご遠慮ください）
内容／骨密度・バランス測定、食事や運動など骨粗しょう症予防ミニ講座 定員／30人（申込順）
申込み・問合せ／健康増進センター ☎049-252-3771