



※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 マタニティエクササイズ	11月11日(金) 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21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(水) 11月14日(月)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター 鶴 対 平成23年6月生まれの子
12か月健診	11月 7日(月)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター 鶴 対 平成22年10月24日~11月15日に生まれた子
	11月28日(月)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター 鶴 対 平成22年11月16日~12月8日に生まれた子
1歳6か月健診	11月15日(火)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター 鶴 対 平成22年1月24日~2月15日に生まれた子
	11月29日(火)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター 鶴 対 平成22年2月16日~3月10日に生まれた子
3歳健診	11月22日(火)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター 鶴 対 平成20年5月生まれの子
予 乳児・母乳相談	11月 8日(火) 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
	11月24日(水) 10:00~11:30	場 みずほ台コミュニティセンター ※母乳相談のみ妊産婦も可。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	11月16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 鶴瀬西交流センター 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	11月22日(火)	場 鶴瀬西交流センター 内 ミニ講話…食べた分だけ動いていますか？
	24日(水)	場 鶴瀬公民館
	28日(日)	場 ふじみ野交流センター
	29日(月)	場 針ヶ谷コミュニティセンター
	30日(火)	場 南畑公民館
12月 6日(火)	場 水谷公民館	
予 はつらつ教室 生活機能アップコース	11月10日(水) 17日(水) 24日(水)	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てきた方 場 健康増進センター（送迎あり） 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）
	11月25日(金) 9:00~16:00	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
	11月25日(金) 9:00~16:00	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保健師による個別相談 他 1人1時間程度
ホッと安心健康相談	11月10日(水) 13:30~15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン
	11月17日(水) 13:30~15:30	場 鶴瀬公民館 いきいき活動室
	11月25日(金) 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 前立腺がん検診	・50歳以上（昭和37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(金)午前 17日(土)午前	各100人	11月15日(火)
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	12月15日(木)午前・午後	100人	11月14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、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、授乳中の方は対象になりません）

申込み、問合せは障がい福祉課 ☎049-251-2711 ③323

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	11月17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」

11月の緊急時の産婦人科医（9:00~16:00）

当番医	電話番号
3日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
6日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
13日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
20日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
23日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
27日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111

11月の緊急時の外科医（9:00~17:00）

当番医	電話番号
3日(祝) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
6日(日) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
13日(日) さくらクリニック(ふじみ野市)	049-278-6656
20日(日) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
23日(祝) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
27日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121

お医者さんの上手なかかり方

問合せ/健康増進センター ☎049-252-3771

◎かかりつけ医をもちましょう

- ▶「かかりつけ医」とは気軽に健康相談や、病気の相談にのってくれるお医者さんのことです。
- ▶必要なときには、適切な病院やお医者さんを紹介してもらうこともできます。
- ▶かかりつけ医は、普段の患者さんのようすを分かっている、その患者さんの病気や薬についても相談にのってくれます。

◎できるだけ診療時間内に受診しましょう

- ▶昼間、体調がおかしいな、と思ったら、早めにかかりつけ医に診てもらいましょう。
- ▶休日や夜間の救急病院は、あくまで緊急事態に備えるためのものです。そのため、医療スタッフや検査機器は重症の患者さんのために優先して運営されています。夜間の急病や緊急を要するとき以外は診療時間内に受診しましょう。

◎休日・夜間のかかり方

- ▶休日診療所や休日当番医の診療時間などをあらかじめ確認しておきましょう。
- ▶救急病院のお医者さんは、日ごろから、その患者さんのようすを見ているかかりつけ医とは違います。すぐに入院して治療する必要があるか、翌日までようすを見てもいいかなど、一時的な判断するのが役目です。翌日までようすを見ていいと判断された場合は、応急処置を受け、改めてかかりつけ医を受診しましょう。

救急休日診療

東入間医師会 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

救急休日診療

東入間医師会 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 休日急患診療所
☎049-264-9592(代)
〔診療時間〕平日(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毎日24時間案内（年中無休）

はつらつ教室

~脳チカラ・噛む力アップコース~

噛む力をつけ、脳を活性化させ認知症を予防しましょう。
とき/12月6日~20日、平成24年1月10日~3月13日の毎週火曜午前10時~正午(全13回)
場所/健康増進センター
対象/おおむね65歳以上の方で運動制限が無く、なるべく13回全てに参加できる方
内容/マシントレーニング、脳トレ、お口の体操など
定員/15人(申込順) 参加費/390円(保険代)
申込み・問合せ/健康増進センター(☎049-252-3771)に直接または電話でお申し込みください。

秋のコツコツ教室(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、今から日常生活でできることを見つけてみませんか。
とき/11月28日(月) 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(無料・申込順)
申込み・問合せ/健康増進センター ☎049-252-3771