



※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（10月コース）	1日目 10月22日(出) 9:30~15:30	対 初めての出産を平成24年1・2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 11月17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	10月 6日(木) 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 もぐもぐバクバク食事相談	10月24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	10月11日(火)	水 受 12:50~13:40 鶴 対 平成23年5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 
	10月25日(火)	水 受 12:50~13:40 鶴 対 平成22年10月1日~10月23日に生まれた子	
12か月健診	10月12日(水)	水 受 12:50~13:40 鶴 対 平成22年10月1日~10月23日に生まれた子	
1歳6か月健診	10月18日(火)	水 受 12:50~13:40 鶴 対 平成22年1月1日~1月23日に生まれた子	
3歳健診	10月19日(水)	水 受 12:50~13:40 鶴 対 平成20年4月生まれの子	
予 乳児・母乳相談	10月14日(金) 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）	10月22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
わくわく子育てトーク	10月14日(金) 10:00~11:30	受 9:45~10:00 内 お母さんたちの交流 主 富士見市母子保健推進員連絡協議会	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 持 バスタオル、そのほか各自必要なもの
予 健康づくり料理講習会	10月13日(木)	場 鶴瀬公民館	内 ミニ講話…ストレスに負けないライフスタイルを築こうメニュー…ごはん、はんぺんの豚肉巻き、簡単洋風おから、しいたけわさび、豆乳ムース 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
	18日(火)	場 鶴瀬西交流センター	
	19日(水)	場 南畑公民館	
	24日(月)	場 ふじみ野交流センター	
	25日(火)	場 針ヶ谷コミュニティセンター	
11月 1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	10月20日(木) 27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てきた方 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	10月21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	10月21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	10月 6日(木) 13:30~15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン	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
	10月13日(木) 13:30~15:30	場 鶴瀬公民館 いきいき活動室	
	10月26日(水) 13:30~15:30	場 高齢者いきいきふれあいセンター	

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、野外活動などをとおして、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	10月20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） 場 市民福祉活動センター「ばれっと」 内 精神科医師による相談	

## 集団検診

場 健康増進センター

※11月5日(出)の胃がん検診の場所は、富士見市役所です。

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 胃がん検診	・40歳以上（昭和47年3月31日までに生まれた方） ・問診、胃部X線撮影	500円	11月 4日(金)午前 5日(土)午前	各100人	10月 4日(火)
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	11月11日(金)午前	100人	10月11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	11月24日(木)午前・午後 25日(金)午後	各100人	10月25日(火)

※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）

### 10月の緊急時の産婦人科医（9:00~16:00）

当番医	電話番号
2日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
9日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
10日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
16日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
23日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
30日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600



### 10月の緊急時の外科医（9:00~17:00）

当番医	電話番号
2日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
9日(日) さくらクリニック(ふじみ野市)	049-278-6656
10日(祝) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
16日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
23日(日) 上福岡双愛病院(ふじみ野市)	049-261-0502
30日(日) 上福岡駅前クリニック(ふじみ野市)	049-256-5600



### 救急休日診療

東入間医師会 休日急患診療所  
ふじみ野市駒林元町3-1-20 ☎049-264-9592(代)  
〔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)  
〔昼間〕9:00~12:00・13:00~16:00

日曜 祝日



### 小児時間外救急診療

東入間医師会 休日急患診療所  
ふじみ野市駒林元町3-1-20 ☎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）

## がん検診を受けましょう

問合せ／健康増進センター

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、ぜひがん検診を受けましょう。

### 個別がん検診

11月30日(水)まで富士見市、ふじみ野市、三芳町の実施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。

個別検診名	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歳以上の女性	1,000円

### 集団がん検診

めざせ受診率 50%超



検診日が決められていますので、広報「ふじみ」健康ガイドをご覧になるか、または健康増進センターに確認し、お申し込みください。

集団検診名	対象	受診料
胃がん	40歳以上	500円
前立腺がん	50歳以上の男性	500円
乳がん	30歳以上の女性	2,000円

### 大腸がん検診無料クーポン券を発送しました

市では、国が定めた基準日（平成23年4月20日）に住居登録、外国人登録のある対象の方にごはん検診が無料となるクーポン券を発行しています。乳がん、子宮頸がん検診に加え、8月末に大腸がん検診の無料クーポン券を発送しました。クーポン券が届いた方は、無料で受けられる期間内（11月30日(水)まで）にぜひ受診してください。

※クーポン券が使用できる検診機関は、市が契約している検診機関のみです。検診機関一覧はクーポン券発送時に同封しています。

### 大腸がん検診無料クーポン券の送付対象者

年齢	生年月日
40歳	昭和45年4月2日~昭和46年4月1日
45歳	昭和40年4月2日~昭和41年4月1日
50歳	昭和35年4月2日~昭和36年4月1日
55歳	昭和30年4月2日~昭和31年4月1日
60歳	昭和25年4月2日~昭和26年4月1日