




※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（12月コース）	12月10日(出) 9:30~15:30	対 初めての出産を平成24年3・4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 平成24年 1月19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	12月 8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 もくもくパクパク食事相談	12月19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	12月 6日(火) 12月19日(月)	水 受 12:50~13:40 鶴 対 平成23年7月生まれの子	場 健康増進センター 乳幼児健診専用バス運行表QRコード
12か月健診	12月12日(月)	水 受 12:50~13:40 鶴 対 平成22年12月9日~12月31日に生まれた子	鶴瀬コース 水谷コース 
1歳6か月健診	12月20日(火)	水 受 12:50~13:40 鶴 対 平成22年3月11日~3月31日に生まれた子	
3歳健診	12月13日(火)	水 受 12:50~13:40 鶴 対 平成20年6月生まれの子	
予 乳児・母乳相談	12月15日(木) 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 ※母乳相談のみ妊産婦も可。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）	12月10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キング	12月 5日(月) 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 南畑公民館 持 バスタオル、そのほか各自必要なもの
予 はつらつ教室 生活機能アップコース	12月 1日(木) 8日(木) 15日(木) 22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	12月16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	12月16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	12月 1日(木) 13:30~15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン	
	12月 8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
	12月20日(火) 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	12月15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

※平成24年1月21日(出)の胃がん検診の場所は、ふじみ野小学校です（車での来場不可）。

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	平成24年 1月20日(金)午前 21日(土)午前	各100人	12月19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	平成24年 1月19日(木)午前・午後 20日(金)午後 25日(水)午前・午後 27日(金)午後	各100人	12月20日(火)

12月および年末年始の緊急時の産婦人科医（9:00~16:00）

当番医	電話番号
12月 4日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
11日(日) にしまクリニック(富士見市)	049-262-0600
18日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
23日(祝) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
25日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
31日(土) にしまクリニック(富士見市)	049-262-0600
1月 1日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
2日(月) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
3日(火) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121

12月および年末年始の緊急時の外科医（9:00~17:00）

当番医	電話番号
12月 4日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
11日(日) 上福岡双愛病院(ふじみ野市)	049-261-0502
18日(日) 上福岡駅前クリニック(ふじみ野市)	049-256-5600
23日(祝) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
25日(日) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
31日(土) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
1月 1日(祝) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
2日(月) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
3日(火) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111

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

年末年始 12.31~1.3

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

※東入間医師会第二休日診療所(健康増進センター内)は年末年始(12月31日~1月3日)休診です。

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〕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）

乳がん検診を受けましょう

病気は、どんなものでも早く発見して治療することが大切です。乳がんも早期に発見し治療すれば多くが治る病気です。そこで、重要なのが検診です。


市では、乳がんの発見に有効性が高いといわれているマンモグラフィ（X線撮影）による集団検診を行っています。自分は大丈夫と思わず、ぜひ受診しましょう。

なお、マンモグラフィは2年に1度の検診です。検診日が決められていますので、広報『ふじみ』今月号（上記掲載）と1月号の健康ガイドで確認するか健康増進センターにお問い合わせください。

※がん検診無料クーポン券対象者は別の日程になります。

※豊胸手術、ペースメーカー挿入術を受けた人、妊娠中または妊娠している可能性のある方、授乳中の方はご遠慮ください。

問合せ/健康増進センター ☎049-252-3771



冬の胃がん集団検診の申込みが始まります

12月19日(月)から

胃がんの死亡率は全国的に減少傾向にありますが、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。2cm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。

詳細はこのページの上記に掲載しています。この機会にぜひ胃がん検診を受けましょう。