



※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	7月 5日(木) 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	7月23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	7月 4日(水) 7月23日(月)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター 鶴 対 平成24年2月生まれの子
12か月健診	7月 3日(火)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター 鶴 対 平成23年7月1日~7月23日に生まれた子
	7月24日(火)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター 鶴 対 平成23年7月24日~8月15日に生まれた子
1歳6か月健診	7月10日(火)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター 鶴 対 平成22年10月1日~10月23日に生まれた子
3歳健診	7月31日(火)	水 受 12:50~13:40 場 健康増進センター 鶴 対 平成21年1月生まれの子
予 乳児・母乳相談	7月 9日(月) 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
	7月31日(火) 10:00~11:30	場 みずほ台コミュニティセンター ※母乳相談のみ経産婦も可。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	7月 2日(月) 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 針ヶ谷コミュニティセンター 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	7月23日(月)	場 ふじみ野交流センター 内 ミニ講話…骨を元気にする生活習慣
	24日(火)	場 水谷公民館 メニュー…厚揚げのチョイ辛炒め、なすのみそかけ、
	24日(火)	場 鶴瀬西交流センター トマトとコーンのスープ、ショコラ寒天
	25日(水)	場 南畑公民館 費 500円程度 主 富士見市食生活改善推進員協議会
	26日(木)	場 鶴瀬公民館 ※いずれの会場も10:00~13:00
31日(火)	場 針ヶ谷コミュニティセンター	
予 はつらつ教室 生活機能アップコース	7月 6日(金) 13日(金) 20日(金) 10:00~14:30	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)
予 知ってナットク 身近な健康相談室	7月 5日(木) 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
予 レディース健康相談室	7月 5日(木) 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
予 ヨガ講座	7月 5日(木) 14:00~15:00	対 20~64歳の方 場 健康増進センター 内 体の筋肉を正しく整え、代謝を改善することを目的としたヨガ講座 定 18人(申込順)
マンスリーボディチェック	7月 5日(木) 13:30~15:30	対 30~74歳の方 場 健康増進センター 内 生活習慣病予防・メタボリックシンドローム 予防のための身体計測(体重体脂肪測定、血圧測定)、ミニ健康相談
ホッと安心健康相談	7月 5日(木) 13:30~15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン
	7月12日(木) 13:30~15:30	場 鶴瀬公民館 いきいき活動室
	7月25日(水) 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 乳がん検診	・30歳以上(昭和58年3月31日までに生まれた方)で、平成23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	8月2日(木)午前・午後 4日(土)午後	各100人	7月 3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)

申込み、問合せは障がい福祉課 ☎049-251-2711 ㊟335

予 ソーシャルクラブ	第2・4火曜 10:00~12:00	対 精神障がいのある方 場 市民福祉活動センター「ばれっと」 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 こころの健康相談	7月26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

7月の緊急時の産婦人科医 (9:00~17:00)

当番医	電話番号
1日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
8日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
15日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
16日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
22日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
29日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121

7月の緊急時の外科医 (9:00~16:00)

当番医	電話番号
1日(日) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
8日(日) さくらクリニック(ふじみ野市)	049-278-6656
15日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
16日(祝) 上福岡駅前クリニック(ふじみ野市)	049-256-5600
22日(日) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
29日(日) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323

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	
東入間医師会 富士見市鶴馬3351-2 ☎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

ふじみ野市駒元町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)

ポリオ予防接種
不活化ポリオワクチン
(注射)の導入について



問合せ/健康増進センター ☎049-252-3771

平成24年9月1日から、これまで集団で行っていた経口生ポリオワクチンの定期予防接種は中止され、単独の不活化ポリオワクチン(注射)の定期予防接種が導入される予定です。市での不活化ポリオワクチンの開始時期や接種方法など、決定次第広報「ふじみ」や市ホームページに掲載していきます。ご不明な点などありましたら、お問い合わせください。

脱法ハーブに注意を

最近、合法ハーブと称して、薬物を含むお香などが販売されています。使用後に、吐き気や意識障害で救急搬送される事例が起きており、大変危険なものです。脱法ハーブは、化学物質を植物片などに混入させたもので、麻薬や薬事法で規制する成分が含まれていることがあります。また、「お香」や「アロマリキッド」などと使用方法を偽って、店舗での販売、インターネットを利用した販売、自動販売機による販売など、さまざまな形で販売されており、一般市民が安易に入手しやすい状況にあります。脱法ハーブの摂取や使用は、非常に危険です。興味本位であっても、摂取や使用をしないでください。問合せ/朝霞保健所 ☎048-461-0468 県保健医療部業務課 ☎048-830-3633

食中毒に気をつけましょう

問合せ/朝霞保健所 ☎048-461-0468



夏季は食中毒が多く発生する時期です。肉類を生や加熱不足で食べることによるカンピロバクター食中毒や腸管出血性大腸菌食中毒が多発しています。肉やレバーを食べるときには次の点に注意しましょう。

ポイント

- ①レバーなどの内臓や食肉の調理をするときは、しっかり加熱(75℃で1分間以上)して食べましょう。表面が焼けていても、内部が生であることがあります。
- ②食肉は、購入から調理までの間、細菌が増殖しないよう低温保存(10℃以下)しましょう。
- ③焼肉やバーベキューをするときは、生肉を扱った箸やトングで、焼きあがった肉やサラダを食べないようにしましょう。
- ④野菜、果物、調理済みの食品は、生肉やその肉汁と接触しないようにしましょう。
- ⑤肉の調理に使用した包丁やまな板などの器具類は、その都度、洗浄消毒しましょう。
- ⑥調理前や生肉に触った後、トイレの後は、手指の洗浄消毒をしましょう。