



※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 1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 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、運動しやすい服装
予 もぐもぐパクパク 食事相談	11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 いずれが都合のよい日	11月 5日(月) 11月14日(水)	水 受 12:50~13:40 鶴 対 平成24年6月生まれの子	場 健康増進センター 携帯版乳幼児健診専用バス運行表 鶴瀬コース 水谷コース
12か月健診	11月 6日(火) 11月26日(月)	水 受 12:50~13:40 鶴 対 平成23年10月24日~11月15日に生まれた子	場 健康増進センター 鶴瀬コース 水谷コース
1歳6か月健診	11月13日(火) 11月27日(火)	水 受 12:50~13:40 鶴 対 平成23年1月24日~2月15日に生まれた子	場 健康増進センター
3歳健診	11月20日(火)	水 受 12:50~13:40 鶴 対 平成21年5月生まれの子	場 健康増進センター
予 乳児・母乳相談	11月 7日(水) 10:00~11:30 11月29日(木) 10:00~11:30	場 ふじみ野交流センター 場 みずほ台コミュニティセンター	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 ※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 トークン	11月 2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 水谷公民館 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	11月20日(火) 20日(火) 21日(水) 22日(木) 26日(月) 27日(火)	場 水谷公民館 場 鶴瀬西交流センター 場 南畑公民館 場 鶴瀬公民館 場 ふじみ野交流センター 場 針ヶ谷コミュニティセンター	内 ミニ講話…高血圧を予防しよう メニュー…冬根菜のポトフ、ヨーグルト味噌ソースがけの サラダ、抹茶ミルクかん 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
予 はつらつ教室 生活機能アップコース	11月 2日(金) 9日(金) 16日(金) 30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 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	11月 8日(木) 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	11月 8日(木) 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
予 ヨガ講座	11月29日(木) 14:00~15:00	対 20~64歳の方 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 15人(申込順) 申 11月1日(木)から電話で	場 健康増進センター
マンスリーボディチェック	11月29日(木) 13:30~15:30	対 30~74歳の方 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	場 健康増進センター
ホッと安心健康相談	11月 1日(木) 13:30~15:30 11月 8日(木) 13:30~15:30 11月29日(木) 13:30~15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン 場 鶴瀬公民館 いきいき活動室 場 高齢者いきいき ふれあいセンター	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

申込み・問合せ 障がい福祉課 ☎049-251-2711 内 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 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	11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

申込み・問合せ/健康増進センター ☎049-252-3771

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 胃がん検診	・40歳以上(昭和48年3月31日までに生まれた方) ・問診、胃部X線撮影(バリウム検査)	500円	12月21日(金)午前	100人	11月21日(水)
予 ヘルスチェック	・18~39歳の方(昭和48年4月1日~平成7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、ミニ講話	2,000円	12月 6日(木)午前	80人	11月 5日(月)
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	12月20日(木)午前・午後 12月22日(土)午後	各100人	11月20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)

### 11月の緊急時の産婦人科医(9:00~17:00)

当番医	電話番号
3日(祝) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
4日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
11日(日) にしじまクリニック(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



### 11月の緊急時の外科医(9:00~16:00)

当番医	電話番号
3日(祝) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
4日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
11日(日) さくらクリニック(ふじみ野市)	049-278-6656
18日(日) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
23日(祝) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
25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)  
日曜 祝日 (昼間)9:00~12:00 13:00~16:00  
年末年始 12/31~1/3 (夜間)20:00~23:00



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)  
日曜 祝日 (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  
ふじみ野市駒林元町3-1-20 ☎049-264-9592(代)  
日曜 祝日 (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~翌朝7:00 日曜、祝日、年末年始 9:00~翌朝7:00

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4日~18日、平成25年1月8日~3月12日  
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/マシーントレーニング、脳トレ、お口の体操など

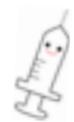
定員/15人(申込順) 参加費/390円(保険代)

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。

## 四種混合予防接種のお知らせ

問合せ/健康増進センター ☎049-252-3771

四種(ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ)混合ワクチンが11月から開始予定です。四種混合の詳しい情報や接種開始日・予防接種実施医療機関などは、ホームページをご覧ください。



## 麻薬・覚せい剤乱用防止運動(11月30日まで)

覚せい剤などの薬物乱用は、個人の問題にとどまらず、社会全体に計り知れない危害をもたらします。特に、脱法ドラッグの乱用が若者を中心に広がっており、健康被害が発生しています。正しい知識を身につけ、薬物乱用を根絶しましょう。薬物でお困りの方はご相談ください。

問合せ/県朝霞保健所 ☎048-461-0468

県保健医療部薬務課 ☎048-830-3633