



※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 健康づくり料理講習会	2月28日(休)	場 鶴瀬公民館 内 ミニ講話…肥満に気をつけよう
	3月 4日(月)	場 ふじみ野交流センター
	5日(火)	場 針ヶ谷コミュニティセンター
	5日(火)	場 鶴瀬西交流センター
	6日(水)	場 南畑公民館
12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	2月 1日(金) 8日(金) 15日(金) 22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	2月 7日(休) 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	2月 7日(休) 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 ヨガ教室	2月15日(金) 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 15人(申込順) 申 2月1日(金)から電話で
マンスリーボディチェック	2月15日(金) 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	2月 7日(休) 13:30~15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン
	2月14日(休) 13:30~15:30	場 鶴瀬公民館 いきいき活動室
	2月26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/障がい福祉課 ☎049-251-2711 ③335

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ぱれっと 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
予 こころの健康相談	2月28日(休) 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ぱれっと 内 精神科医師による相談

予防接種の確認を

●平成24年度の乳幼児期以降の定期予防接種はお済みですか
対象を外れると定期外接種(自費)になりますのでご注意ください。

予防接種の種類	対象者
麻しん風しん混合 (または麻しん、風しん)	第2期 平成18年4月2日~平成19年4月1日生まれ
	第3期 平成11年4月2日~平成12年4月1日生まれ
	第4期 平成6年4月2日~平成7年4月1日生まれ(平成23年度に高校2年生相当での公費接種者を除く)
日本脳炎	第2期 9歳以上13歳未満
	特例対象者 平成7年6月1日~平成19年4月1日生まれ
二種混合	第2期 11歳以上13歳未満

※定期予防接種・任意予防接種の対象者、助成期間、医療機関など詳しくは、市ホームページに掲載しています。

●ポリオの予防接種は医療機関で

予防接種法の改正により、ポリオの定期予防接種が平成24年9月1日から経口生ポリオワクチン(飲む)から不活化ポリオワクチン(注射)に切り替わりました。それに伴い、健康増進センターで行っていた集団接種は中止となり、医療機関での個別接種となりました。

不活化ポリオワクチンの詳しい情報や予防接種実施医療機関など詳しくは、市ホームページをご覧ください。



対象年齢の考え方

予防接種の開始は、誕生日の前日から、未満は誕生日の前々日までとなります。例えば1~2歳未満が対象の場合は、1歳の誕生日の前日から2歳の誕生日の前々日までとなります。

問合せ/健康増進センター ☎049-252-3771

2月の緊急時の産婦人科医(9:00~17:00)

当番医	電話番号
3日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
10日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
11日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
17日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
24日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121



2月の緊急時の外科医(9:00~16:00)

当番医	電話番号
3日(日) 上福岡駅前クリニック(ふじみ野市)	049-256-5600
10日(日) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
11日(祝) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
17日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
24日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121



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

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



こころの健康のために ストレス解消を

健康を維持するためには身体の健康だけでなく、こころの健康も重要です。「最近眠れない」「月曜の出勤が辛い」「理由もないのに頭痛や腹痛がある」これらは、家庭や社会生活上のさまざまな問題によるストレスでおこるものと考えられ、誰もが一度は経験したことがあるのではないのでしょうか。このようなストレスと無理に戦わず、和らげながら上手につき合うことが大切です。「ゆとりとリズムある生活」を参考に心身をリフレッシュさせましょう。



ゆとりとリズムある生活

適度な運動をしよう 30分程度のウォーキングなど無理なく心地よく身体の疲労感が得られるものがよいでしょう。

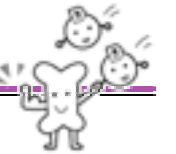
バランスよく食べよう

規則的に3食とりましょう。また、ストレスにさらされるとビタミンCが不足するので補いましょう。

ビタミンCを多く含む食品：
カボチャ、ブロッコリー、イチゴ、キウイフルーツ、レモンなど



コツコツ教室 (骨粗しょう症予防教室)



今の骨の状態を知り、毎日の食事と運動で自分の骨を守りましょう。

とき/2月21日(木)午前9時15分~11時45分(受付:9時~)

場所/健康増進センター

対象/市内在住の18~69歳の方

内容/骨密度・バランス測定、骨粗しょう症予防ミニ講座

定員/30人(無料、申込順)

持ち物/筆記用具、タオル、飲み物

※動きやすい服装でお越しください。

申込み・問合せ/2月1日(金)から

健康増進センター(☎049-252-3771)へ電話で

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~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)

ゆっくり入浴をしてリラックスしよう

36~40度のぬるめのお湯に長く漬かり全身の力を抜きましょう(熱いお湯は逆効果です)。リラックスできる入浴剤などもいいでしょう。



よく眠る 夜は12時前に就寝し、6~8時間の睡眠をとりましょう。

眠れない時は、無理に眠ろうとせず自分の好きな曲を聴いたり、アロマ(香り)などを使ってリラックスしてみましょう。



ストレスがとれなかったり、憂うつな気分が抜けないときは自分ひとりで抱え込まず、家族や友人、同僚など身近な人に相談したり、市や保健所または専門の医療機関への相談を早めに行きましょう。

また、厚生労働省「こころの耳」(<http://kokoro.mhlw.go.jp/>)や自殺予防総合対策センター「いきる」(<http://ikiru.ncnp.go.jp/>)でも相談機関の案内やストレスチェックなどさまざまな情報が掲載されていますのでご覧ください。

3月は自殺予防強化月間です。内閣府を中心にさまざまな普及啓発などが行われます。

問合せ/障がい福祉課 ☎③335