

8月の緊急時の産婦人科医 (9:00~17:00)

当番医	電話番号
4日(日) にしまクリニック(富士見市)	049-262-0600
11日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
18日(日) 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



8月の緊急時の外科医 (9:00~16:00)

当番医	電話番号
4日(日) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
11日(日) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
18日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
25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 富士見野市駒林元町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)20:00~22:00

日曜 祝日
 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

休日・夜間の
医療機関
携帯版



小児時間外救急診療 東入間医師会 富士見野市駒林元町3-1-20
休日急患診療所 ☎049-264-9592(代)
 (診療時間)月~土曜(祝日を除く) 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)



1歳の幼児から小中学生・高校生までの保護者の方へ 定期予防接種のお知らせ

予防接種は、お子さんが健康で体調の良い時に受けましょう。また、事前に「予防接種と子どもの健康」の冊子を必ず読みましょう。予約が必要などところもありますので、医療機関にお問い合わせください。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。健康増進センター(☎049-252-3771)にお問い合わせください。

麻しん風しん混合

対象者と接種回数

1期(1歳~2歳に至るまで): 1回接種

2期(平成19年4月2日~平成20年4月1日生れの方で、小学校入学前の1年間): 平成26年3月31日までに1回接種

※すでに麻しんまたは風しんにかかったことのあるお子さんは、かかっていない方のワクチンを接種することも可能です。
 ※平成25年度から、中学1年生と高校3年生での麻しん風しん混合ワクチン接種はありません。

ヒブ

対象者と接種回数

接種開始年齢が1歳~5歳に至るまでの場合: 1回接種

二種混合

対象者と接種回数

三種混合を3回以上接種した11歳~13歳未満: 1回接種

小児用肺炎球菌

対象者と接種回数

接種開始年齢が1歳~2歳に至るまでの場合: 2回接種

(1回目接種後60日間以上あけて2回目を接種)

接種開始年齢が2歳~5歳に至るまでの場合: 1回接種

不活化ポリオ

対象者と接種回数

生後3か月~7歳6か月に至るまで: 1期初回3回接種と1期追加1回接種

(平成24年9月から3年程度は、1期初回3回目までは20日以上の間隔で接種
 1期追加は1期初回3回目終了後、6か月間以上あけて接種)

※経口生ポリオワクチンを1回接種した方は、不活化ポリオワクチンを1期初回として2回接種と、1期追加1回接種

日本脳炎

対象者と接種回数

1期(3歳~7歳6か月に至るまで): 1期初回2回接種と1期追加1回接種

(1期初回は、1回目接種後6~28日の間に2回目を接種
 1期追加は1期初回2回目終了後、11~13か月の間に接種)

2期(1期初回2回と1期追加1回(合計3回)を接種した9歳~13歳未満): 1回接種



地元野菜deカンタン健康レシピ No.3

ゴーヤとじゃこの佃煮

材料(5人分)1人:68kcal

ゴーヤ… 正味250g(大1本)

しょうゆ……………25ml

砂糖……………50g

酢……………20ml

酒……………15ml

ちりめんじゃこ… 大さじ2

かつお節……………5g

すりゴマ(白)… 小さじ1~2



作り方

- 1 ゴーヤは縦半分にし、種とわたを取り除く。5mmくらいに切り、熱湯でさっと茹でてしぼる。
- 2 Aをひと煮たちさせたら、①を加え、中火で煮る。
- 3 煮汁が半分くらいになったら、ちりめんじゃこを加え汁気がなくなるまで煮つめる。
- 4 最後にかつお節とすりゴマを加える。

コメント

- ビタミンとカルシウムがたっぷりとれ、保存もきく夏にぴったりのメニューです。ただし、塩分が多いので食べ過ぎに注意しましょう。
- ゴーヤの苦味が苦手な方は、薄切りにすると良いでしょう。



※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

事業名	とき	詳細	
予 健康づくり料理講習会	8月22日(木)	場 鶴瀬公民館	内 ミニ講話…ダイエット成功の秘訣！ メニュー…手づくり卵豆腐、夏野菜の南蛮漬け、サイダーポンチほか 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 ※参加するご本人がお申し込みください。
	26日(月)	場 ふじみ野交流センター	
	27日(火)	場 水谷公民館	
	27日(火)	場 鶴瀬西交流センター	
	28日(水)	場 南畑公民館	
	9月10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	8月 2日(金) 9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 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	8月26日(月) 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	8月26日(月) 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	8月19日(月) 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) 費 30円(保険代) 申 8月1日(休)から電話で	
マンスリーボディチェック	8月19日(月) 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	8月 1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
	8月 8日(木) 13:30~15:30	場 鶴瀬公民館 いきいき活動室	
	8月28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/障がい福祉課 ☎049-251-2711 ☎323

予 ソーシャルクラブ	第1・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	8月22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ぱれっと 内 精神科医師による相談

集団検診

場 健康増進センター ※申込み・問合せは健康増進センターへ ☎049-252-3771

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49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	9月 2日(月)午前	100人	8月 6日(火)
予 ヘルスチェック	・18~39歳の方(昭和49年4月1日~平成8年3月31日に生まれた方) ・問診、身体測定、血圧測定、尿検査、血液検査、診察、骨の検査、胸部X線撮影	2,000円	9月13日(金)午前	90人	8月12日(月)
予 前立腺がん検診	・50歳以上(昭和39年3月31日までに生まれた方) ・問診、PSA検査(血液検査)	500円	9月19日(木)午前	100人	8月19日(月)
予 乳がん検診	・30歳以上(昭和59年3月31日までに生まれた方)で、平成24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。	2,000円	9月 3日(火)午前・午後 9月 7日(土)午前・午後 9月30日(月)午前・午後	各100人	8月 7日(水)

※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)