



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 はつらつ教室 生活機能アップコース	12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	12月19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	12月19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 ヨガ教室	12月24日(火) 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 12月2日(月)から電話で
マンスリーボディチェック	12月24日(火) 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	12月12日(木) 13:30~15:30	場 鶴瀬公民館 いきいき活動室
	12月18日(水) 13:30~15:30	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 ※水谷東公民館が耐震工事のため、ふれあいサロンでの活動は平成26年3月までお休みします。

申込み・問合せ/障がい福祉課 ☎049-251-2711 内323

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	12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

## 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	平成26年 1月18日(土)午前	100人	12月17日(火)
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	平成26年 1月23日(木)午前・午後 1月24日(金)午前・午後 1月25日(土)午前・午後	各100人	12月18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)

### 12月および年末年始の緊急時の産婦人科医 (9:00~17:00)

当番医	電話番号
12月1日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
8日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
15日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
22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
29日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
31日(火) にしじまクリニック(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(木) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
3日(金) 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 (9:00~16:00)

当番医	電話番号
12月1日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
8日(日) 上福岡駅前クリニック(ふじみ野市)	049-256-5600
15日(日) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
22日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
23日(祝) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
29日(日) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
31日(火) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
1月1日(祝) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
2日(木) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
3日(金) 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 ふじみ野市駒林元町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]20:00~22:00

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  
 ※12月31日(火)~平成26年1月3日(金)は休診です。

**小児時間外救急診療** 東入間医師会 ふじみ野市駒林元町3-1-20  
**休日急患診療所** ☎049-264-9592(代)  
 [診療時間]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)

休日・夜間の  
医療機関  
携帯版



## 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/12月17日(火)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18~64歳の方

内容/骨密度・バランス測定、食事や運動など骨粗しょう症予防ミニ講座

定員/30人(申込順) 費用/30円(保険代)

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/12月2日(月)から

健康増進センター(☎049-252-3771)へ電話で



※65歳以上の方を対象としたコツコツ教室は、平成26年2月に行います。詳しくは、広報「ふじみ」2月号をご覧ください。



## 地元野菜deカンタン健康レシピ No.7

### 磯辺いも餅

材料(10個分) (1個:37kcal)

里芋……………10個

酒……………大さじ1

A { 片栗粉 ……大さじ1

塩 ……小さじ1/4

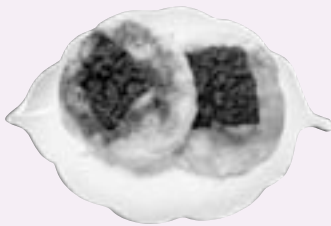
焼のり ……3cm角を20片

油……………適宜

B { 麵つゆ(3倍濃縮)

…薄めず大さじ2

砂糖……………適量



### 作り方

①里芋は皮をむき、かぶるくらいの水と酒を入れ、中火で竹ぐしが通るくらいまでゆでる。

②ゆで上がったらボウルに移し、マッシャーまたはすりこぎなどでつぶす。(きれいにつぶさず、食感を残してもよい)

③②にAを加えて全体を混ぜる。

④手に少量の水をつけ、10等分に平たく成型したら両面に海苔を貼り付け、油を敷いたフライパンでこんがり焼く。(テフロン加工のフライパンの場合、油は不要)

⑤Bを合わせ入れる。焦げやすいので鍋を揺すりながら手早くからめてできあがり。

### コメント

里芋の「ぬめり」の成分は、血糖やコレステロールを下げる効果や胃潰瘍、胃炎の予防・改善、鼻の粘膜を丈夫にして風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりにくくすると言われています。



冬は特に注意!

## ノロウイルスによる食中毒

ノロウイルスによる食中毒は、特に冬季を中心に流行し、集団発生も増加します。口から体内に入ることによって感染し、1~2日の潜伏期間後、下痢、おう吐、腹痛などの症状が現れます。予防のため、次の点に注意しましょう。



- 調理や食事の前、トイレの後には手洗いを十分にします。
- 調理器具は十分に洗浄、消毒をする。
- 食品は中心部まで十分な加熱処理をする。
- 便やおう吐物からの感染を予防するため、汚染した場所はマスクや手袋をして消毒する。

問合せ/朝霞保健所 ☎048-461-0468

## インフルエンザにご注意ください

インフルエンザウイルスは感染力が強く、いったん流行すると短期間に広く感染します。

症状は、38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。併せて通常の風邪と同じように、のどの痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。

乳幼児や高齢者、免疫力の低下している方は、重症化することがありますので早めに医療機関を受診しましょう。

### インフルエンザの予防

- 流行前に予防接種を受ける。
- 帰宅時は、うがい・手洗いを入念に行う。
- 人ごみなどへの外出を控える。
- 十分な栄養や休養をとる。
- 室内の乾燥に気をつけ、加湿器などで適度な湿度を保つ。
- 外出時はマスクを着用する。



### 予防接種は体調が良い時に

予防接種を受けてからインフルエンザに対する抵抗力がつくまでに2週間程度かかり、その効果が十分に持続する期間は約5か月間とされています。そのため、インフルエンザが流行する前の12月中旬までに接種を受けることをお勧めします。

※医療機関や健康増進センターに置いてある予防接種の説明書を読み、効果や副反応などを理解したうえで接種してください。

※高齢者インフルエンザ予防接種は、一部公費負担があります。詳しくは広報「ふじみ」10月号や市ホームページをご覧ください。