



※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	1月28日(月)	場 ふじみ野交流センター 内 ミニ講話…塩分をとり過ぎてしまった原因は？
	29日(火)	場 鶴瀬西交流センター メニュー…鶏肉の薬味あんかけ、かぼちゃのきな粉風味、
	29日(火)	場 針ヶ谷コミュニティセンター かぶのゆず和え、りんごの紅茶コンポート
	30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
	31日(木)	場 鶴瀬公民館 ※いずれの会場も10:00~13:00
	2月 5日(火)	場 針ヶ谷コミュニティセンター ※水谷公民館が工事のため、針ヶ谷コミュニティセンターで2回行います。
予 はつらつ教室生活機能アップコース	1月11日(金) 18日(金) 25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	1月10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	1月10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
マンスリーボディチェック	1月21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	1月10日(木) 13:30~15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン
	1月17日(木) 13:30~15:30	場 鶴瀬公民館 いきいき活動室 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
	1月30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 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「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	1月24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 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	2月13日(水)午前・午後 2月14日(木)午前・午後	各100人	1月15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)

1月の緊急時の産婦人科医(9:00~17:00)

当番医	電話番号
1日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
2日(水) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
3日(木) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
6日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
13日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
14日(祝) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
20日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
27日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111



1月の緊急時の外科医(9:00~16:00)

当番医	電話番号
1日(祝) 上福岡駅前クリニック(ふじみ野市)	049-256-5600
2日(水) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
3日(木) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
6日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
13日(日) さくらクリニック(ふじみ野市)	049-278-6656
14日(祝) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
20日(日) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
27日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111



救急休日診療 東入間医師会 心み野市駒林元町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〕20:00~23:00



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



※東入間医師会第二休日診療所(健康増進センター内)は12月31日から1月3日まで休診です。

受診しましたか
乳がん検診のクーポン券をお持ちの方へ

乳がんは女性に最も多いがんです。特に40~50歳の発生率が急増しています。無料で受診できるこの機会にぜひ受診しましょう。

クーポン券の有効期限は1月末までです。早めに申込みをお願いします。

クーポン券をお持ちの方の検診日/
1月18日(金)午後、26日(土)午後

内容/問診、視診、触診、マンモグラフィ(X線撮影)
定員/各100人

申込み・問合せ/健康増進センター ☎049-252-3771

予防接種はお済みですか
子宮頸がん予防ワクチン接種(任意予防接種)

子宮頸がんは、子宮頸部(子宮の入り口付近)にできるがんで、20~30代の女性に増えています。ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染が主な原因で、予防接種と20代からの子宮頸がん検診を合わせることで、予防できるがんです。

平成24年度(平成25年3月31日まで)の接種費用の全額公費助成対象者は、中学1年生~高校1年生に相当する女子(平成8年4月2日~平成12年4月1日生まれ)です。

接種回数/3回(半年の間に3回の接種が必要です)

※接種を希望する方は、予防効果や副反応について十分にご理解のうえ接種するようにお願いします。

※接種スケジュールや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。

早めの接種をお勧めします

高校1年生に相当する女子(平成8年4月2日~平成9年4月1日生まれ)と平成24年3月31日までに1回以上の接種を受けた高校2年生に相当する女子(平成7年4月2日~平成8年4月1日生まれ)は、平成25年3月31日までは助成が受けられますが、対象期間を過ぎて接種された場合は自己負担になりますのでご注意ください。

問合せ/健康増進センター ☎049-252-3771



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

こころもカラダもスッキリ
ヨガ講座

カラダの筋肉を正しく整え、代謝を改善することを目指します。

とき/1月21日(月)午後2時~3時
(受付:1時30分~1時45分)

場所/健康増進センター

対象/市内在住の20~64歳の方

定員/18人(無料、申込順)

申込み・問合せ/1月8日(火)から

健康増進センター(☎049-252-3771)へ電話で



予防を心掛け、感染拡大を防ぎましょう
ノロウイルスに気をつけましょう

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬期を中心に流行し、集団発生も増加します。ノロウイルスは手指や食品などを介して、口から感染し、感染すると1~2日の潜伏期間の後、下痢、おう吐、腹痛などの症状が現れます。健康な方は軽症で回復しますが、子どもやお年寄りなどは重症化することがありますので注意が必要です。

予防対策

- 調理や食事の前、トイレの後には、手洗いを十分に行いましょう
 - 調理器具は十分に洗浄、消毒しましょう
 - 食品は中心部まで十分な加熱処理をしましょう
 - 便やおう吐物からの感染を予防するために、汚染した場所はマスクや手袋をして消毒しましょう
- 問合せ/朝霞保健所 ☎048-461-0468



個人輸入のダイエット製品に注意

「MDクリニックダイエット」などと称されるダイエット製品については、死亡事例を含む重い健康被害が報告されています。

このような製品を服用すると健康被害が起こるおそれがありますので、服用している方は直ちに服用を中止し、健康被害が疑われる場合は速やかに医療機関を受診し、朝霞保健所にお申し出ください。

問合せ/朝霞保健所 ☎048-461-0468