



※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	5月21日(火)	場 水谷公民館
	21日(火)	場 鶴瀬西交流センター
	22日(水)	場 南畑公民館
	23日(木)	場 鶴瀬公民館
	27日(月)	場 ふじみ野交流センター
	28日(火)	場 針ヶ谷コミュニティセンター
		内 ミニ講話…健診で分かるあなたの健康 メニュー…ふわっと親子丼、人参とはんぺんのスープ、 グリーンアスパラの辛し和え 苺ヨーグルトパバロア 費 500円程度 主 富士見市食生活改善推進員協議会 ※いずれの場所も10:00~13:00
予 はつらつ教室 生活機能アップコース	5月10日(金) 17日(金) 24日(金) 31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	5月29日(水) 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	5月29日(水) 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	5月23日(木) 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	5月 2日(木) 13:30~15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン
	5月 9日(木) 13:30~15:30	場 鶴瀬公民館 いきいき活動室
	5月29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

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ぱれっと 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	5月16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	6月26日(水)午前	100人	5月27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	6月14日(金)午前	100人	5月14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	6月22日(土)午前・午後	100人	5月20日(月)

※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)

### 5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) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
4日(祝) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
5日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
6日(振) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
12日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
19日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
26日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121



### 5月の緊急時の外科医 (9:00~16:00)

当番医	電話番号
3日(祝) 上福岡駅前クリニック(ふじみ野市)	049-256-5600
4日(祝) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
5日(祝) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
6日(振) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
12日(日) さくらクリニック(ふじみ野市)	049-278-6656
19日(日) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
26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 富士見市駒林元町3-1-20  
休日急患診療所 ☎ 049-264-9592(代)

日曜 祝日  
年末年始 12/31~1/3

〔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)

日曜 祝日

〔昼間〕9:00~12:00・13:00~16:00  
※4月28日(日)~5月6日(振)は休診です。

## こころもカラダもスッキリ ヨガ講座

とき/5月23日(木)午後2時~3時(受付:1時30分~45分)

場所/健康増進センター

対象/市内在住の20~64歳の方で運動制限の無い方

定員/30人(申込順) 費用/30円(保険代)

申込み・問合せ/5月1日(水)から健康増進センター

(☎049-252-3771)へ電話で

## 生活習慣病予防教室~コレステロール・中性脂肪から考えよう~ 今はじめよう! 血管元気生活(全2回)

日程/いずれも月曜午前9時30分~11時30分

とき	内容
5月27日(月)	健診結果の見方を学ぼう 脂質異常症について知ろう 食生活から考えよう
6月3日(月)	運動から考えよう 口の健康を考えよう



場所/健康増進センター

対象/おおむね74歳までの方で、

コレステロール・中性脂肪値が気になる方

定員/30人(無料、申込順)

講師/保健師、管理栄養士、歯科衛生士

申込み・問合せ/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 富士見市駒林元町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)

## 2013 看護デーを 開催 します

看護の日(5月12日)に合わせて毎年開催しています。  
気軽にお越しください(無料)。

とき/5月18日(土)午前11時~午後3時

場所/フォーシーズンズ志木ふれあいぷらざ

(志木駅東口徒歩1分 マルイファミリー志木8階)

内容/測定 血圧、体重・体脂肪、血管年齢

相談 歯科保健、栄養、健康

※お子さんと一緒に家族で看護師のユニフォームを着て  
写真撮影もできます。

主催/公益社団法人埼玉県看護協会第3支部

問合せ/三浦病院 看護デー担当 ☎ 049-254-7111

## はつらつ教室 尿モレに強い体づくりコース(全11回)

とき/5月22日~7月31日の毎週水曜日 午前10時~正午

場所/健康増進センター

対象/運動制限の無い女性の方で、なるべくすべてに参加できる方

内容/尿モレ予防を中心とした健康づくり(身体の基礎作り、骨盤底筋強化など)

定員/15人(申込順) 費用/330円(保険代)

申込み・問合せ/健康増進センター(☎049-252-3771)へ

直接または電話で

## 歯と口の健康週間 6月4日~10日

健康増進センター ☎ 049-252-3771

歯のフェアに参加してお口の健康について考えてみませんか。  
歯科医師による審査で、歯が優秀な方は「8020よい歯のコンクール」または「親子よい歯のコンクール」で表彰されます。

**第24回 歯と口の健康フェア**  
とき/6月9日(日)  
午前10時~午後1時  
(受付:午前9時50分  
午後0時30分)

場所/鶴瀬駅西口サン  
ライトホール  
※駐車場はありません。  
内容/歯の無料健診、  
歯の何でも相談(乳幼  
児から高齢者まで)、  
歯みがき指導、簡易  
フッ素塗布・洗口(塗  
布・就学前のお子さん、  
洗口・就学児・大人)、  
口臭チェック  
主催/富士見市歯科医師会  
後援/市  
協力/埼玉県歯科衛生  
士会朝霞支部・埼玉県  
歯科技工士会朝霞支部

**第16回 よい歯のコンクール**  
8020よい歯の  
コンクール  
とき/5月1日(水)~6  
月9日(日)

場所/市内歯科医院お  
よび6月9日(日)の歯と  
口の健康フェア会場  
対象/65歳以上の方

**親子よい歯の  
コンクール**  
とき/6月9日(日)  
場所/歯と口の健康  
フェア会場  
対象/平成21年4月生  
まれ~平成22年3月生  
まれのお子さんとお母  
さんまたはお父さん

