



※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	6月13日(木)	場 鶴瀬公民館
	18日(火)	場 鶴瀬西交流センター
	18日(火)	場 水谷公民館
	19日(水)	場 南畑公民館
	24日(月)	場 ふじみ野交流センター
	25日(火)	場 針ヶ谷コミュニティセンター
		内 ミニ講話…お口の健康で元気力アップ メニュー…かつおの竜田揚げカレータルタルソース、 たっぷりトマトサラダ、ブドウパンディング 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
予 はつらつ教室 生活機能アップコース	6月 7日(金) 14日(金) 21日(金) 28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	6月27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	6月27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	6月 7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	6月 6日(木) 13:30~15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン
	6月13日(木) 13:30~15:30	場 鶴瀬公民館 いきいき活動室
	6月25日(火) 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	6月27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	7月25日(木)午前	100人	6月24日(月)
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、ミニ講話	2,000円	7月11日(木)午前	90人	6月11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	7月 5日(金)午前・午後 7月 9日(火)午前・午後 7月12日(金)午前・午後 7月20日(土)午前・午後 7月31日(水)午前・午後	各100人	6月 3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)

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
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
日曜 祝日

小児時間外 東入間医師会 ふじみ野市駒林元町3-1-20
救急診療 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)

休日・夜間の
医療機関
携帯版



6月の緊急時の産婦人科医 (9:00~17:00)

	当番医	電話番号
2日(日)	上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
9日(日)	恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
16日(日)	にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
23日(日)	恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
30日(日)	上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111



6月の緊急時の外科医 (9:00~16:00)

	当番医	電話番号
2日(日)	みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
9日(日)	イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
16日(日)	上福岡駅前クリニック(ふじみ野市)	049-256-5600
23日(日)	イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
30日(日)	栗原医院(富士見市)	049-255-3700



毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」

コハトン

ヘルスマイト(食生活改善推進員協議会の会員)の活動を紹介します

食生活改善推進員協議会の活動は今年で40周年を迎え、会のスローガンである「私達の健康は私達の手で」を合言葉に“食”を通して楽しい活動を目指しています。現在、市では64人のヘルスマイトが活動しています。地域で「健康づくり料理講習会」を開催したり、幼児から高齢者まで幅広い年齢の方に対して料理教室を行うなど、“食”を通じた健康づくりのボランティア活動を行っています。



「食育」とは、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。「食」は健康長寿の基本です。食生活を見直しましょう!

あなたも一緒に活動しませんか? ヘルスマイト養成講座(全6回)

とき/6月26日、7月10日・24日、9月4日・25日、10月9日いずれも水曜午前9時50分~午後2時30分
※7月10日、9月4日は午前9時50分~正午
場所/鶴瀬西交流センター
対象/ヘルスマイトとしてボランティア活動できる方で、講座に5回以上出席できるおおむね62歳までの女性
内容/長寿社会を健康で過ごすために必要なノウハウを「食生活」に視点をおき、講義と調理実習を通して学びます。
定員/15人 参加費/無料
締切り/6月19日(水)
申込み・問合せ/健康増進センター ☎049-252-3771

大人の風しん(または麻しん風しん混合)ワクチン 予防接種費用の一部を助成します

昨年から風しんの流行が続いています。妊婦が風しんウイルスに感染すると、赤ちゃんが心臓の病気や難聴などになる可能性があります。妊婦や赤ちゃんの健康を守るため、大人の風しん予防接種費用の一部を助成します。助成対象/接種日現在、富士見市に住民登録のある方で次のいずれかに該当する方
●19~50歳未満で妊娠を予定または希望している女性
●妊婦の夫(児の父親)で19歳以上の方
※これまでに風しんにかかったことのある方、風しんや麻しん風しん混合の予防接種を受けたことのある方は除く
助成対象接種期間/平成25年4月1日~平成26年3月31日
助成金額/3,000円(1回限り)
申請方法/①~③を健康増進センターに郵送または直接提出してください。
①富士見市風しん予防接種費用助成金交付申請書(健康増進センターまたは市ホームページから入手可)
②風しんの予防接種を受けたことを証明する書類と領収書
③妊婦の夫は、児の母子健康手帳のコピー(保護者欄)
申請先・問合せ/〒354-0021 鶴馬3351-2 健康増進センター ☎049-252-3771
※詳しくは市ホームページをご覧ください。

地元野菜deカンタン健康レシピ No.1 茹でなすの味噌かけ

材料(6個分:330kcal)
なす……………6本
青じそ…6枚(千切り)
みそ ……大さじ3
A 〔みりん…大さじ2〕
砂糖 ……大さじ1



作り方

- ①なすはピーラーで薄く皮をむいて鍋に入れ、ひたひたの水を注ぎ、ふたをして茹でる。(なすにくしがスーッと通ったら、茹で上がり。沸騰してから3~4分)
- ②なすは水けを切り、あら熱が取れたら縦に4~5つに裂いて皿にのせる。
- ③Aを火にかけて練り合わせ、田楽みそを作る。
- ④なすに田楽みそをかけ、青じそを散らす。

コメント

- 田楽みその甘味は、お好みで加減してください。
- お好みで青じその代わりに、ごまや長ねぎでもお試しください。