



※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 はつらつ教室 生活機能アップコース	10月 4日(金) 18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	10月23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	10月23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	10月22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	10月 3日(木) 13:30~15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン
	10月10日(木) 13:30~15:30	場 鶴瀬公民館 いきいき活動室
	10月29日(火) 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	10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	11月 8日(金)午前	100人	10月 7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	11月11日(月)午前	100人	10月 9日(水)
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	11月20日(水)午前・午後 11月21日(木)午前・午後 11月28日(水)午前・午後 11月30日(土)午前・午後	各100人	10月21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)

10月の緊急時の産婦人科医 (9:00~17:00)

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



10月の緊急時の外科医 (9:00~16:00)

当番医	電話番号
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) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
20日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
27日(日) 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

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 ふじみ野市駒元町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)

コソコソ教室 (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/10月21日(月)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65歳以上の方

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/10月1日(火)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 今はじめよう! 血管元気生活 カラダに効く! 正しいラジオ体操

正しいラジオ体操の姿勢を学び、毎日効果的に体操しましょう。

とき/11月6日(水)午前9時30分~11時30分

場所/健康増進センター

対象/市内在住の18歳以上の方で医師から運動を禁止されていない方

※持病のある方は申込時にご相談ください。

定員/40人(申込順) 講師/健康運動指導士

費用/30円(保険代) 持ち物/室内運動靴、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/健康増進センター(☎049-252-3771)へ電話で

10月1日~11月30日 麻薬・覚せい剤乱用防止運動

覚せい剤などの薬物乱用は、個人の問題にとどまらず、社会全体に計り知れない危害をもたらします。特に、脱法ドラッグの乱用が若者を中心に広がっており、健康被害が発生しています。正しい知識を身につけ、薬物乱用を根絶しましょう。薬物でお困りの方はご相談ください。

問合せ/県朝霞保健所 ☎048-461-0468

県保健医療部薬務課 ☎048-830-3633



地元野菜deカンタン健康レシピ No.5

大根のペペロンチーノ風

材料(4人分) (1個:105kcal)
大根……………400g(10cm程度)
塩(下ごしらえ用)…小さじ1/2
オリーブオイル…大さじ1と1/2
ベーコン……………60g(細切り)
ニンニク……………2片(スライス)
赤唐辛子……………1~2本(輪切り)
塩……………適量
黒こしょう……………適量



作り方

- ①大根はよく洗って皮つきのまま3cm程度の細切りにする。塩をまぶし5分ほどおき、水気をしぼる。
- ②フライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れ温め、香りが出てきたらベーコンを入れ炒める。
- ③②に①の大根を入れ1~2分さっと炒め、塩、黒こしょうで味を整えてできあがり。

コメント

- 大根は皮ごと調理することで食感がよくなるだけでなく、皮に多いビタミンCが摂取できます。(皮を食べるときはよく洗いましょう)
- お酒のおつまみにもピッタリです。

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/10月22日(火)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歳の方で医師から運動を禁止されていない方

定員/30人(申込順)

費用/30円(保険代)

持ち物/タオル、飲み物

申込み・問合せ/10月1日(火)から

健康増進センター(☎049-252-3771)へ電話で



がん検診を受けましたか?

日本人の死亡者数全体の3人に1人が、がんで亡くなっています。症状がない早期の段階でがんを発見して早期治療につなげるために、ぜひがん検診を受けましょう。



個別がん検診

個別のがん検診は、11月30日(土)まで富士見市、ふじみ野市、三芳町の実施医療機関で受診できます。直接医療機関にお申し込みください。

個別検診名	対象	受診料
肺がん	40歳以上	500円
大腸がん		500円
子宮がん (頸部のみ)	20歳以上の女性	1,000円

集団がん検診

検診日が決まっています。日程は広報『ふじみ』健康ガイド、または市ホームページをご覧ください。健康増進センターへお問い合わせください。

個別検診名	対象	受診料
胃がん	40歳以上	500円
前立腺がん	50歳以上の男性	500円
乳がん	30歳以上の女性で、平成24年に受診していない方	2,000円