

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
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



夏までにスリムアップ!! ちょい足し運動教室

内臓脂肪を減らすには、日ごろから体を動かす習慣を身につけておくことが大切です。時間が無い!という方にもお勧めの、ちょっとした時間でできる「ちょい足し運動」を行います。夏に向けてチャレンジしてみませんか。

とき/6月19日(木)午前10時~11時30分
 (受付:9時40分~)

場所/健康増進センター

対象/これから運動を始めようと考えている市内在住の18~69歳の方で、医師から運動制限を受けていない方
 ※持病のある方は申込時にご相談ください。

内容/生活の中でできる脂肪燃焼に効果的な有酸素運動(ウォーキング、筋力トレーニング)

定員/30人(申込順)

講師/健康運動指導士

費用/30円(保険代)

持ち物/タオル、飲み物、運動しやすい服装、室内用運動靴

申込み・問合せ/健康増進センター
 (☎049-252-3771)へ電話で



歯っと! コツコツ教室 (歯と骨の健康づくり教室)

骨量は20~30歳代をピークに、加齢とともに減少していきます。健康で丈夫な歯と骨づくりをするために、日常生活でできることを見つけてみませんか。

とき・対象/いずれも午前9時15分~11時45分(受付:9時~)

期 日	対 象
6月16日(月)	市内在住の18~64歳の方
7月1日(火)	市内在住の65歳以上の方



場所/健康増進センター

内容/骨密度・バランス測定、健康な歯と骨づくりのための講座

定員/各30人(無料、申込順)

持ち物/筆記用具

申込み・問合せ/6月4日(水)から
 健康増進センター(☎049-252-3771)へ電話で



第2回 健康美人ヨガ講座(全2回)

いつまでもキラキラ輝く女性でいるために、体の中から磨いてみませんか。

とき・内容/
 いずれも午後1時30分~3時30分(受付:1時15分~)

とき	内容	
6月20日(金)	講義	内面から輝くカラダづくり 講師:管理栄養士
	実技	ヨガ 講師:ヨガインストラクター
6月27日(金)	講義	キレイな歯を保つために 講師:歯科衛生士
	実技	ヨガ 講師:ヨガインストラクター

場所/健康増進センター

対象/市内在住、在勤の18~64歳の女性の方で、医師から運動制限を受けていない方

定員/30人(申込順)

費用/60円(保険代)

持ち物/筆記用具、タオル、飲み物、運動しやすい服装

申込み・問合せ/6月5日(木)から
 健康増進センター(☎049-252-3771)へ電話で



地元野菜deカンタン健康レシピ No.13

新じゃがピザ

材料(3人分)(1人分のエネルギー:143kcal)

新じゃが 2個
 A { 玉ネギ 1/8個
 ピーマン 1/4個
 ベーコン 1/2枚
 オリーブオイル... 大さじ1
 ケチャップ 大さじ1
 ピザ用チーズ 15g



作り方

- ①新じゃがは皮をむき、厚さ1ミリに切る。
- ②玉ネギ、ピーマン、ベーコンは細切りにする。
- ③オリーブオイルをひいたフライパンに新じゃがを並べる。
- ④③のうえにケチャップを塗り、Aを散らしピザ用チーズを最後にのせる。
- ⑤ふたをして弱火で10分ほど焼く。

コメント

- 一般的に春に収穫されたジャガイモを「新じゃが」と呼びます。新じゃがは、皮が薄くてみずみずしく、ゆでればツルリと皮がはがれるのが特徴です。
- ジャガイモのビタミンCはでんぷんがビタミンCを包み込んで保護するので、加熱しても壊れにくいのが特徴です。ビタミンCは体内の粘膜を強化し、胃潰瘍・十二指腸潰瘍などに有効といわれています。また豊富に含まれるカリウムは体内のナトリウムを排出する働きもっています。



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10日(火)	場 鶴瀬西交流センター	内 ミニ講話…食事で予防骨粗しょう症 メニュー…さっぱりたけのこ入りハンバーグ、生パインの コールスローサラダ、ココナッツミルク蒸しパンほか 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 ※参加するご本人がお申し込みください。
	10日(火)	場 針ヶ谷コミュニティセンター	
	11日(水)	場 南畑公民館	
	17日(火)	場 水谷公民館	
	26日(木)	場 鶴瀬公民館	
	30日(月)	場 ふじみ野交流センター	
予 はつらつ教室 生活機能アップコース	6月 6日(金) 13日(金) 20日(金) 27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(介護保険の認定を受けていない方) 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17日(火) 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17日(火) 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 について保健師による個別相談 他 1人1時間程度	
ホッと安心健康相談	6月 5日(木) 13:30~15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン	対 健康や身体の状態に心配のある方 内 看護師や保健師による個別相談
	6月12日(木) 13:30~15:30	場 鶴瀬公民館 いきいき活動室	
	6月26日(木) 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 こころの健康相談	6月19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 市役所2階第3会議室 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50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 9日(水)午前	100人	6月 9日(月)
予 ヘルスチェック	・18~39歳の方(昭和50年4月1日~平成9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	2,000円	7月10日(木)午前	90人	6月10日(火)
予 乳がん検診	・30歳以上(昭和60年3月31日までに生まれた方) で、平成25年度(平成25年4月~平成26年3月) に受診していない方 ・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 4日(金)午前・午後 7月 5日(土)午前・午後	各100人	6月 2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)

6月の緊急時の産婦人科医 (9:00~17:00)

当番医	電話番号
1日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
8日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
15日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
22日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
29日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600



6月の緊急時の外科医 (9:00~16:00)

当番医	電話番号
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) 上福岡駅前クリニック(ふじみ野市)	049-256-5600
22日(日) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
29日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700

