



※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	8月12日(火)	場 鶴瀬西交流センター 内 ミニ講話…気になる肩こり
	12日(火)	場 針ヶ谷コミュニティセンター メニュー…夏野菜とタコのトマト煮込み、ナスのナムル、 ココナッツシャーベットほか
	19日(火)	場 水谷公民館
	20日(水)	場 南畑公民館 費 500円程度 主 富士見市生活改善推進員協議会
	21日(木)	場 鶴瀬公民館 ※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。
25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	8月 1日(金)	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)
	29日(金) 10:00~14:30	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	8月25日(月) 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	8月25日(月) 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	8月 7日(木) 13:30~15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン
	8月21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
	8月26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 こころの健康相談	8月28日(木) 10:00~	対 こころの病や悩みの方やその家族の方(特に医療機関にいかれずお困りの方) 場 市民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

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、胃腸X線撮影(バリウム検査)	500円	9月11日(木)午前	100人	8月11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	9月 6日(出)午前	90人	8月 4日(月)
予 前立腺がん検診	・50歳以上(昭和40年3月31日までに生まれた方) ・問診、PSA検査(血液検査)	500円	9月 8日(月)午前	80人	8月 6日(水)
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	9月29日(月)午前・午後 9月30日(火)午前・午後	各100人	8月26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)

熱中症予防 5つのポイント

熱中症は、夏の強い日射しの下で激しい運動や作業をする時だけでなく、高温多湿の室内で過ごしている時にもみられます。正しい知識を身につけて、暑い季節も安全に過ごしましょう。

- ①高齢者は上手にエアコンを
- ②暑くなる日は要注意
- ③水分はこまめに補給
- ④「おかしい!？」と思ったら病院へ
- ⑤周りの人にも気配りを



埼玉県のマスコット「コタン」

お願い

健康増進センターへのお問い合わせの際に間違い電話が多く、ご迷惑をおかけしています。電話番号はお間違えないようご協力をお願いします。 健康増進センター ☎049-252-3771

8月の緊急時の産婦人科医 (9:00~17:00)

当番医	電話番号
3日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
10日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
17日(日) にししまクリニック(富士見市)	049-262-0600
24日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
31日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111



8月の緊急時の外科医 (9:00~16:00)

当番医	電話番号
3日(日) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
10日(日) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
17日(日) 三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502
24日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
31日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700



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



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

休日・夜間の
医療機関
携帯版



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)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 9:00~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)

1歳の幼児から20歳未満までの保護者の方へ お子さんの予防接種を忘れずに

子どもは感染症など病気にかかりやすく、かかると重症になることがあります。お子さんが感染しないだけでなく感染を広げないためにも、予防接種を受けましょう。



予防接種には、それぞれ接種に適した対象年齢があり、接種回数、接種間隔など守らなければいけないことがあります。正しい知識を身につけ計画的に接種しましょう。

接種間隔など詳しくは市ホームページをご覧ください。
※日本脳炎の予防接種が完了していない平成7年4月2日~平成19年4月1日生まれ(特例対象者)の方は、20歳になるまでの間、不足分を無料で接種できます。
※子宮頸がん予防ワクチンは、現在定期接種の積極的なお勧めはしていません。

問合せ/健康増進センター ☎049-252-3771

1歳の幼児から20歳未満までの定期予防接種

予防接種名	接種回数	接種対象年齢
ヒブ	1回	1歳~5歳に至るまでに開始した場合
小児用肺炎球菌	2回	1歳~2歳に至るまでに開始した場合
	1回	2歳~5歳に至るまでに開始した場合
不活化ポリオ	4回	生後3か月~7歳6か月に至るまで(経口生ポリオを2回接種している子どもおよび四種混合を接種している子どもは除く)
麻疹風しん混合	1期 1回	1歳~2歳に至るまで
	2期 1回	平成26年度対象者(平成27年3月31日までの接種): 平成20年4月2日~平成21年4月1日生まれ
二種混合	1回	11歳~13歳未満
日本脳炎	1期 3回	生後6か月~7歳6か月に至るまで
	2期 1回	9歳~13歳未満

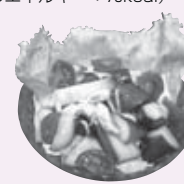


地元野菜deカンタン健康レシピ No.15

きゅうりのピリ辛サラダ

材料(4~5人分)(1人分のエネルギー:79kcal)

- きゅうり …………… 4本
- 塩 …………… 小さじ1/2
- ささみ …………… 4本
- お酒 …………… 大さじ2
- ねぎ …………… 1/2本



- しょうゆ …… 小さじ2
- ごま油 …… 小さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1/3
- コチュジャン …… 小さじ1/2
- しょうが(すりおろし) …… 小さじ1/2
- プチトマト …… 5個

作り方

- ①きゅうりは乱切りにし、塩をまぶす。
- ②皿にささみを並べ、酒をふり、ラップをふんわりかけてレンジ(600W 2分)で加熱し、粗熱が取れたらあらくほぐす。
- ③☆を混ぜ合わせてタレを作る。
- ④ねぎは斜めの薄切りにする。
- ⑤水気を軽く絞ったきゅうりと、ささみ、ねぎを合わせ、④で和える。
- ⑥プチトマトをたて半分に切り、飾れば完成。

ひとくちメモ

- きゅうりは全体の95%が水分ですが、カリウムを多く含む、利尿作用によりむくみを解消し、高血圧を予防してくれるといわれています。
- 表面についている突起は「いぼ」といいます。このいぼがチクチクするほど新鮮なきゅうりです。