



※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20日(火)	場 針ヶ谷コミュニティセンター
	20日(火)	場 鶴瀬西交流センター
	21日(水)	場 南畑公民館
	22日(木)	場 鶴瀬公民館
	26日(月)	場 ふじみ野交流センター
	27日(火)	場 水谷公民館
予 はつらつ教室 生活機能アップコース	5月 9日(金) 16日(金) 23日(金) 30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) 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)
	5月16日(金) 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
	5月16日(金) 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
	5月 1日(木) 13:30~15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン
ホッと安心健康相談	5月 8日(木) 13:30~15:30	場 鶴瀬公民館 いきいき活動室
	5月27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 ③323

予 こころの健康相談	5月22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	6月 6日(金)午前 6月22日(日)午前	各100人	5月 8日(木)
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	6月26日(木)午前	100人	5月26日(月)
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) ※2年に1度の検診です。	2,000円	6月 5日(木)午前・午後	各100人	5月 7日(水)

※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) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
5日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
6日(振) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
11日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
18日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
25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) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
4日(祝) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
5日(祝) 三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502
6日(振) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
11日(日) さくらクリニック(ふじみ野市)	049-278-6656
18日(日) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
25日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121



救急休日診療 東入間医師会 ☎049-264-9592(代)
休日急患診療所
〔昼間〕9:00~12:00:13:00~16:00
〔夜間〕20:00~22:00

ふじみ野市駒林元町3-1-20

日曜 祝日
年末年始
12.31~1.3

東入間医師会 ☎049-252-4050(代)
第二休日診療所
〔昼間〕9:00~12:00:13:00~16:00
※4月29日(祝)~5月6日(振)は休診です。

富士見市鶴馬3351-2

日曜 祝日

小児時間外 救急診療 東入間医師会 ☎049-264-9592(代)
休日急患診療所
(診療時間)月~土曜(祝日を除く) 20:00~22:00

ふじみ野市駒林元町3-1-20

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



平成26年度 高齢者肺炎球菌ワクチン 接種費用の一部助成のお知らせ

この予防接種は、希望された人のみが行う任意接種です。かかりつけの医師と効果や副反応について相談してから受けましょう。

なお、公費での助成は、生涯で1回のみとなりますので十分ご注意ください。

対象者 / 市内に住民登録があり、接種日に満65歳以上の方
助成額 / 3,000円(自己負担額5,740円)

接種場所 / 富士見市、ふじみ野市、三芳町の実施医療機関
助成期間 / 4月1日~9月30日

※助成期限が変更となる場合がありますので、広報『ふじみ』や市ホームページなどでご確認ください。

※これまでに、自費などでこのワクチンを接種された方は、前回の接種から5年以上の間隔をあけて接種してください。

問合せ / 健康増進センター ☎049-252-3771

埼玉県による風しん抗体検査事業のお知らせ

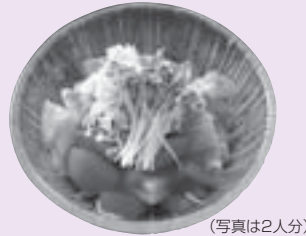
県内に住所登録のある妊娠を希望する女性やその配偶者などが、県内の実施医療機関で無料で受けることができます。実施期間は、平成27年3月31日までです。詳しくは県ホームページをご覧ください。

問合せ / 健康増進センター ☎049-252-3771

地元野菜deカンタン健康レシピ No.12 トマトのジンジャーサラダ

材料(1人分)(1人分のエネルギー:43kcal)

- トマト …………… 小1個
- しらす干し …… 大さじ1
- スプラウト …… 適量
- かつお節 …… 適量
- しょうが …… 適量
- ポン酢 …… 適量



(写真は2人分)

作り方

- ① トマトは一口大に切り、しょうがは皮を除いてすりおろす。スプラウトは、根もとを切り落とす。
- ② しらす干しは、サッと熱湯をかけ冷ましておく。
- ③ ポン酢にすりおろしたしょうがを混ぜ合わせる。
- ④ 器にトマトを盛り、しらす干しをのせ、かつお節とスプラウトを散らす。
- ⑤ 最後に③をかける。

コメント

ビタミン豊富なトマトは、血管を丈夫にしたり、胃の粘膜を保護したり、細胞と細胞をつなぐコラーゲンを助けるなどの効果があります。ほかにも、リコピンによって老化原因物質である活性酸素を退治してくれることがわかっています。血圧を下げる働きを持つルチンも多く含まれ、低エネルギーの食材です。

歯と口の健康週間

健康増進センター ☎049-252-3771
6月4日~10日

歯や口の健康を保つことは、全身の健康につながります。この機会に、お口の健康について考えてみましょう。また、よい歯のコンクールを行います。歯科医師による審査で、健康な歯をお持ちの方や親子でよい歯の方は表彰しますので、ぜひご参加ください。

第25回 歯の健康フェア

とき / 6月1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
- ・ 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17回 よい歯のコンクール

とき / 6月1日(日)

場所 / 市内歯科医院および
6月1日(日)の歯の健康フェ
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1日(日)

場所 / 歯の健康フェア会場

対象 / 平成22年4月2日~
平成23年4月1日生まれの
お子さんとお母さんまたは
お父さん

