



※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	7月10日(休)	場 鶴瀬公民館
	15日(火)	場 鶴瀬西交流センター
	15日(火)	場 針ヶ谷コミュニティセンター
	16日(水)	場 南畑公民館
	22日(火)	場 水谷公民館
	28日(月)	場 ふじみ野交流センター
内 ミニ講話…健康ダイエットのススメ メニュー…豆腐ステーキのとろとろがけ、切干大根の五色煮、きゅうりとわかめの冷スープ、すいかのレモンゼリー寄せほか 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。		
予 はつらつ教室 生活機能アップコース	7月 4日(金) 11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(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	7月14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	7月14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	7月 3日(休) 13:30~15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン
	7月10日(休) 13:30~15:30	場 鶴瀬公民館 いきいき活動室
	7月30日(休) 13:30~15:30	場 高齢者いきいき ふれあいセンター
対 健康や身体の状態に心配のある方 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 ㊟323

予 こころの健康相談	7月24日(休) 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 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	8月 2日(出)午前・午後	100人	7月 1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)

### 7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) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
20日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
21日(祝) にじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
27日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121



### 7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
20日(日) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
21日(祝) 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 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 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  
救急診療 東入間医師会 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)

## がん検診の 無料クーポン券を発送しました

下記対象の方に検診費用が無料になるクーポン券を5月末に発送しています。この機会にぜひがん検診を受診しましょう。なお、クーポン券の使い方や利用できる医療機関、検診日などは同封の案内をご覧ください。

年齢	生年月日	女性		男女
		頸子宮 がん	乳がん	
20歳	平成5年4月2日~平成6年4月1日	●		
40歳	昭和48年4月2日~昭和49年4月1日		●	●
45歳	昭和43年4月2日~昭和44年4月1日			●
50歳	昭和38年4月2日~昭和39年4月1日			●
55歳	昭和33年4月2日~昭和34年4月1日			●
60歳	昭和28年4月2日~昭和29年4月1日			●

※対象年齢は、平成26年4月1日現在の年齢です。

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.14

#### 枝豆スティック

材料(12本分)(3本分のエネルギー:123kcal)

枝豆 …… 72粒分(約20さや)  
春巻きの皮(大) …… 3枚  
スライスチーズ …… 2枚  
塩 …… 適量  
粗挽きこしょう …… 適量  
サラダ油 …… 適量  
(水溶き小麦粉)  
小麦粉 …… 大さじ1  
水 …… 大さじ2



#### 作り方

①春巻きの皮を十字に4等分に切る。枝豆はゆでてさやから出す。スライスチーズは短冊状に1/6にカットする。塩と粗挽きこしょうを合わせておく。

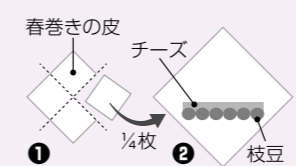
②①の春巻きの皮の手前側にチーズをのせ、枝豆を並べて包むように巻く。(1本につき枝豆6粒、チーズ1/6枚)

③②の巻き終わりと両サイドに(水溶き小麦粉)を塗ってとめる。

④フライパンにサラダ油を熱して、③の春巻きをカラッと揚げ、塩・粗挽きこしょうをつけていただく。

#### ひとくちメモ

- 枝豆は、豆と野菜の両方の栄養的特徴を持ち、「畑の肉」と呼ばれる大豆としてタンパク質を多く含み、ビタミン類も豊富のため、成長期のお子さんのおやつに最適です。
- 大豆のタンパク質に含まれるメチオニンにはビタミンB<sub>1</sub>・Cとともにアルコールの分解を助け、肝臓の負担を軽くする働きがあるので、お酒のおつまみにもぴったりです。



## 熱中症に ご注意ください!

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体温の調節機能が働かなくなり、めまい、頭痛、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、さまざまな症状をおこす病気です。特に汗をかきにくく、暑さやのどの渇きを感じにくい高齢者や、体温調節機能が十分発達していない幼児は注意が必要です。

適切な予防法を知って熱中症を防ぎましょう。

### 熱中症予防5つのポイント

1. エアコンや扇風機を上手に使う
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

昨年7~9月に市内で熱中症になった人は、41人もいたんだよ!



### 熱中症の応急処置

1. 涼しい場所へ避難する。
2. 水分・塩分を補給する。
3. 服をゆるめ、ぬらしたタオルをあてたり、あおいであげて、体を積極的に冷やす(脇の下、両側の首筋、足の付根などを冷やすと効果的)。

※意識がなかったり自分で水分がとれなければ、すぐに救急車を呼んでください。

### 平成25年度県内の熱中症発生状況(7~9月抜粋)(人)

	7月	8月	9月	合計
軽症	990	1,038	142	2,170
中等度	486	534	64	1,084
重症	44	44	1	89
死亡	3	1	0	4
合計	1,523	1,617	207	3,347

問合せ/健康増進センター ☎049-252-3771

## 一 食中毒に気をつけましょう

夏季は食中毒が多く発生する時期です。肉類を生や加熱不足で食べることによるカンピロバクター食中毒や腸管出血性大腸菌食中毒が多発しています。肉類を食べるときには次の点に注意しましょう。



### ポイント

- ①レバーなどの内臓や食肉の調理をするときは、表面が焼けていても内部が生であることがあるので、しっかり加熱(75℃で1分以上)する。
- ②食肉は、購入から調理までの間、細菌が増殖しないよう低温保存(10℃以下)する。
- ③焼肉やバーベキューをするときは、生肉を扱った箸やトングで、焼きあがった肉やサラダなどを食べないようにする。
- ④野菜、果物、調理済みの食品は、生肉やその肉汁と接触しないようにする。
- ⑤肉の調理に使用した包丁やまな板などの器具類は、その都度、洗浄消毒する。
- ⑥調理前や生肉に触った後、トイレの後、手指の洗浄消毒をする。

問合せ/朝霞保健所 ☎048-461-0468