



*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	12月 5日(金) 12日(金) 19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	12月16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	12月16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	12月 4日(木) 13:30~15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン
	12月11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
	12月17日(水) 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	12月25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) *胃がん検診は年度内1回の検診です。	500円	平成27年 1月31日(土)午前	100人	12月22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) *マンモグラフィは2年に1度の検診です。	2,000円	平成27年 1月17日(土)午前・午後 1月21日(水)午前・午後 1月30日(金)午前・午後	各100人	12月17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)

12月および年末年始の緊急時の産婦人科医 (9:00~17:00)

当番医	電話番号
12月7日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
14日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
21日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
23日(祝) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
28日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
31日(水) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
1月1日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
2日(金) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
3日(土) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121

12月および年末年始の緊急時の外科医 (9:00~16:00)

当番医	電話番号
12月7日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
14日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
21日(日) 三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502
23日(祝) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
28日(日) 上福岡駅前クリニック(ふじみ野市)	049-256-5600
31日(水) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
1月1日(祝) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
2日(金) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
3日(土) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111

救急休日診療 東入間医師会 ぶじみ野市駒林元町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

小児時間外 東入間医師会 ぶじみ野市駒林元町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 19:00~翌朝7:00 日曜、祝日、年末年始 9:00~翌朝7:00
埼玉県大人対象の救急電話相談 ☎#7000 毎日 18:30~22:30
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



埼玉県 風しん抗体検査 実施中(無料)

県が委託した医療機関で、無料の風しん抗体検査を受けることができます。

妊娠初期の女性が風しんにかかると、障害のある赤ちゃんが生まれる可能性があります。特に妊娠を希望される女性は検査を受けることをお勧めします。

対象者/

- ①妊娠を希望する16歳以上50歳未満の女性とその配偶者
- ②低抗体価の妊婦の配偶者

検査期限/平成27年3月31日(火)まで

申込み/県ホームページ(「風しん」で検索)から検査申込書を手し、実施医療機関に連絡をしてください。
*実施医療機関など詳しくは、県ホームページをご覧ください。

問合せ/県疾病対策課 ☎048-830-3557



ノロウイルスに気をつけましょう

ノロウイルスによる食中毒は、1年を通して発生していますが、特に冬季に流行し集団発生も増加します。ノロウイルスは感染力が強く、感染すると1~2日の潜伏期間の後、下痢、おう吐、腹痛などの症状が現れます。感染を防ぐために次の点に注意しましょう。

- 調理や食事の前、トイレの後には、手洗いを十分に行いましょう。
- 調理器具は十分に洗浄、消毒しましょう。
- 食品は中心部まで十分な加熱処理をしましょう。
- 便やおう吐物からの感染を予防するために、汚染した場所はマスクや手袋をしてから消毒しましょう。

問合せ/朝霞保健所 ☎048-461-0468

インフルエンザにご注意ください

インフルエンザウイルスは感染力が強く、短期間で多くの人に感染します。風邪と同じような症状ですが、突然の悪寒や発熱で始まることが多く、全身のだるさや関節・筋肉痛などの全身症状が強いのが特徴です。乳幼児や高齢者、免疫力の低下している方は、重症化することがありますので早めに医療機関を受診しましょう。

インフルエンザの予防

- ・手洗い、うがいをしましょう。
- ・マスクを着用し、できるだけ人混みを避けましょう。
- ・加湿器を使うなど適度な湿度を保ちましょう。
- ・バランスのとれた栄養と十分な休息をとりましょう。
- ・流行前に予防接種を受けましょう。

予防接種は体調の良い時に受けましょう

インフルエンザ予防接種の効果が十分に持続する期間は、接種後2週間から5か月とされています。そのため、12月中旬までに接種を受けておくことをお勧めします。

接種にあたっては、医療機関にある説明書を読み、かかりつけ医と相談し接種してください。

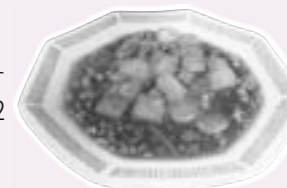
高齢者インフルエンザ予防接種の一部公費負担は、12月25日(木)までです。詳しくは広報「ふじみ」10月号または市ホームページをご覧ください。

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.19 マーボー大根

材料 2人分 1人分のエネルギー: 198kcal

- 大根……………150g
- 豚ひき肉……………100g
- ショウガ……………1片
- 豆板醤……………小さじ1/2
- (豆板醤はお好みで増やす)
- サラダ油……………小さじ2
- 水溶き片栗粉……………適量
- 水……………400ml



- A 鶏ガラスープの素…小さじ2、しょうゆ…大さじ1
- 酒……………大さじ2、砂糖……………小さじ2

作り方

- ①大根は皮をむき1.5cmほどの角切り、ショウガはせん切りにする。
- ②鍋にサラダ油とショウガ、豆板醤を入れ炒め、香りが出たらひき肉を加えてさらに炒める。
- ③②に大根を加え炒め合わせたら水を加える。煮立ったら弱めの中火にしてアクを取り、Aを加え落し蓋をして15~20分煮る。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつけ、ひと煮する。(お好みで最後にごま油を加えてもよい)

ひとくちメモ

- ・大根はビタミンCが豊富です。また、消化を促進する酵素を含むので、胃腸の働きを助けてくれます。
- ・大根の上部は甘みがあり、大根おろしなど生食に適します。中央部は水分が多くやわらかく、煮物にすると味がしみておいしいです。下部は、やや硬めで辛みが強いのでみそ汁の具や漬物、辛み大根に適しています。