



※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	10月 3日(金) 17日(金) 31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	10月28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	10月28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	10月 2日(木) 13:30~15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン
	10月 9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
	10月29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 ③323

予 こころの健康相談	10月23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	11月 7日(金)午前	100人	10月 6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	11月 8日(土)午前	80人	10月 7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	11月22日(土)午前・午後 11月26日(水)午前・午後 11月27日(木)午前・午後	各100人	10月20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)

10月の緊急時の産婦人科医 (9:00~17:00)

当番医	電話番号
5日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
12日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
13日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
19日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
26日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121



10月の緊急時の外科医 (9:00~16:00)

当番医	電話番号
5日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
12日(日) さくらクリニック(ふじみ野市)	049-278-6656
13日(祝) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
19日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
26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 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

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
救急診療 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)
〔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)

おわびと訂正 9月号の埼玉県救急医療情報センターの電話番号に誤りがありました。おわびして訂正します。☎048-824-4199

高齢者の 予防接種が始まります

市では次のとおり予防接種の助成を行います。
接種前に医療機関や健康増進センターにある予防接種の説明書を読み、よく理解したうえで体調の良い時に受けましょう。



高齢者インフルエンザ予防接種

助成対象/次のいずれかに該当する方

- ・65歳以上の希望者
- ・60歳以上65歳未満の希望者で、心臓・じん臓・呼吸器の機能に障がいのある方、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいのある方(身体障害者手帳1級程度)

費用/自己負担1,000円(実施医療機関でお支払いください)

実施期間/10月20日(月)~12月25日(木)

高齢者肺炎球菌定期予防接種

助成対象/次のいずれかに該当する方

- ・平成26年度に次の年齢に達する方または達した方(65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳および101歳以上の希望者)
- ・60歳以上65歳未満の希望者で、心臓・じん臓・呼吸器の機能に障がいのある方、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいのある方(身体障害者手帳1級程度)

※これまでに高齢者肺炎球菌予防接種を受けた方は、対象となりません。

費用/自己負担3,000円(実施医療機関でお支払いください)

実施期間/10月1日(水)~平成27年3月31日(火)

共通事項

接種場所/富士見市、ふじみ野市、三芳町の実施医療機関

接種方法/直接、実施医療機関に申し込み、健康保険証を持参し接種してください(予診票は医療機関にあります)。

※生活保護受給者は無料です。実施医療機関で受給者証を提示してください。

※2市1町以外の医療機関で接種する場合は、事前に健康増進センターにご連絡ください。

※助成対象以外や実施期間外の接種は、全額自己負担となりますのでご注意ください。

問合せ/健康増進センター ☎049-252-3771

市外局番は(049)です。 9月1日現在

平成26年度高齢者予防接種実施医療機関一覧表(市内)

医療機関名	電話番号	インフルエンザ	肺炎球菌
家田整形外科皮膚科クリニック	253-3022	○	
稲本しげたクリニック	254-9081	○	○
いままき内科医院	275-1110	○	○
イムス富士見総合病院	251-3060	○	○
おぎぞ小児科医院	255-2000	○	○
オーク内科クリニック	256-0011	○	○
上沢整形外科内科クリニック	275-6777	○	○
上村内科小児科	252-5225	○	○
北村クリニック	275-3051	○	○
草野整形外科	266-1866	○	○
日鼻医院	251-0633	○	○
栗原医院	255-3700	○	○
くろだ女性クリニック	256-1500	○	○
こう内科循環器科クリニック	262-7732	○	○
坂本整形外科	253-3989	○	
さくら記念病院	253-3811	○	○
篠田中央クリニック	251-0200	○	○
鈴木内科医院	253-6280	○	○
武田耳鼻咽喉科	254-8733	○	○
中川内科小児科医院	254-1545	○	○
中島医院	251-0793	○	○
根本外科整形外科	251-0011	○	○
はまだ内科クリニック	268-7100	○	○
東みずほ台クリニック	255-5511	○	○
日生生クリニック	255-5515	○	○
ひまわり内科	253-5686	○	○
平塚整形外科クリニック	253-8020	○	
富士見クリニック	(048)472-0120	○	○
ふじみ野内科クリニック	263-2678	○	○
ますなが医院	264-1511	○	○
まつさき小児科医院	263-7003	○	
三浦病院	254-7111	○	○
みずほ台サンククリニック	255-3929	○	○
みずほ台産婦人科	253-5566	○	○
みずほ台病院	252-5121	○	○
宮沢クリニック	251-9165	○	○
みよし野クリニック	256-3132	○	○
横田医院	251-0152	○	○
わたなべ整形外科	255-6311	○	○

地元野菜deカンタン健康レシピ No.17

柿プリン

材料 1個分

- 1個分のエネルギー: 83kcal
- 柿 …………… 1個
- 牛乳 …… 果肉重量の半量
- 砂糖 …………… 2g程度



作り方

- ①柿の皮をむいて種を取り除き、ミキサーやフードプロセッサーなどでペースト状にする。
- ②①に牛乳を入れ、砂糖を加えよく混ぜる。(砂糖は柿の甘さに合わせて加減する)
- ③器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

④型から出さずに、そのままスプーンで食べてください。

※柿を器にする場合は、上部1~2cmを切り落とし、中身をくり抜き利用する。皮の内側に残っている柿の実とプリンと一緒に食べると、なお一層おいしいです。
※ゼラチンなしでも固まりますが、丸1日以上冷やすとしっかり固まり、濃厚な仕上がりになります。

ひとくちメモ

柿はビタミンA、C、カリウムなどを豊富に含み、「柿が赤くなれば医者が青くなる」と言われるほど栄養価が高い果物です。特にビタミンCは体や肌の老化の原因である活性酸素を除去し、細胞や血管を若々しく保つ栄養素で、柿1個で1日の必要量をほぼまかなえるくらい含み、レモンやイチゴにも負けていません。