



※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…その他

事業名	とき	詳細
予 健康づくり料理講習会	2月23日(月)	場 ぶじみ野交流センター
	24日(火)	場 針ヶ谷コミュニティセンター
	24日(火)	場 鶴瀬西交流センター
	25日(水)	場 南畑公民館
	26日(木)	場 鶴瀬公民館
	3月 3日(火)	場 水谷公民館
		内 ミニ講話…気になる症状～便秘～ メニュー…牛肉の野菜巻き黒酢あん、きのこのジンジャー スープ、クレープの手作りジャム添えほか 費 500円程度 註 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	2月 6日(金) 13日(金) 20日(金) 27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	2月20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 費 1人1時間程度
予 レディース健康相談室	2月20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保健師による個別相談 費 1人1時間程度
ホッと安心健康相談	2月 5日(木) 13:30～15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン
	2月12日(木) 13:30～15:30	場 鶴瀬公民館 いきいき活動室
	2月26日(木) 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 ㊟323

予 こころの健康相談	2月26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 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	3月 3日(火)午前・午後 3月 9日(月)午前・午後 3月14日(土)午前・午後	各100人	2月 2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)



地元野菜deカンタン健康レシピ No.21

キャロットジャム

材料 ニンジン1本分 1/5量分のエネルギー：67kcal
ニンジン……………1本
リンゴ……………1/4個
砂糖……………ニンジン重量の30～40%
レモン汁……………大さじ1

作り方

①ニンジンは皮をむき、薄切りにしてやわらかくなるまでゆでる(煮汁は捨てない)。



- ②①と煮汁50ml、皮をむいたリンゴを加えミキサーにかける。
③鍋に②と砂糖、レモン汁を加え弱火で好みの固さまで煮詰める。

ひとくちメモ

- ニンジン嫌いのお子さんでもおいしく食べられる一品です。パンに塗ったり、クラッカーにのせたり、ヨーグルトに入れたり、色々な用途でご利用ください。
- ニンジンは、皮の乾燥を防ぎ、免疫力の低下を防いでくれるビタミンAが豊富で、その含有量は野菜の中でもトップクラスです。

2月の緊急時の産婦人科医 (9:00～17:00)

当番医	電話番号
1日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
8日(日) にじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
11日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
15日(日) 上福岡総合病院(ぶじみ野市)	049-266-0111
22日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121



2月の緊急時の外科医 (9:00～16:00)

当番医	電話番号
1日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
8日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
11日(祝) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
15日(日) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
22日(日) さくらクリニック(ぶじみ野市)	049-278-6656



救急休日診療

東入間医師会 ぶじみ野市駒元町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

日曜 祝日

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

日曜 祝日

小児時間外 東入間医師会 ぶじみ野市駒元町3-1-20
救急診療所 ☎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



予防接種は終了していますか

問合せ/健康増進センター ☎049-252-3771

予防接種は病気を予防し、健康を守るうえで大切なものです。種類や時期、方法などについて説明をよく読み、受け忘れないようご注意ください。不明な点がありましたらお問い合わせください。

1歳の幼児から20歳未満までの保護者の方へ お子さんの定期予防接種をお忘れなく

定期予防接種は、その種類や接種回数、接種の推奨時期が決まっています。推奨時期は、免疫効果の減少、感染症にかかりやすい年齢、かかった場合に重症化しやすい年齢などを考慮して設定されています。右表以外の定期予防接種もあります。接種間隔など詳しくは市ホームページをご覧ください。

接種費用/無料 ※ただし、対象年齢や接種間隔を外れた場合は有料(自費)となります。

※すでに任意接種を含む水痘ワクチンを接種した方も、定期接種を受けたものとみなします。

平成26年度実施

高齢者肺炎球菌ワクチン接種のお知らせ

平成26年10月1日から定期予防接種のB類(接種を受けるように努めるもの。接種費用の一部負担は必要)になりました。予防接種をすることで、高齢者肺炎球菌の予防やかかっても重症化せずに済むといわれています。

定期接種の対象となる機会は、一生に1回の予定ですが、接種の機会を逃さないようご注意ください。

平成26年度の対象者/市内に住み登録がある方で、次のいずれかに該当する方

- 65歳以上の方で右表に該当する方(5歳刻みの年齢の方)
 - 60歳以上65歳未満の方で、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(身体障害者手帳1級程度)のある方
- ※これまでに高齢者肺炎球菌ワクチンを接種した方は除きます。

実施期限/3月31日(火) 自己負担額/3,000円

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
水痘(水ぼうそう) ◎平成26年10月1日から定期接種となりました。	2回 1回	満1歳～3歳の誕生日の前日まで 満3歳～5歳の誕生日の前日まで ※平成26年度限定
麻疹風しん混合 (または麻疹、風しん)	1期 1回	満1歳～2歳の誕生日の前日まで
	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
日本脳炎	1期 3回	満3歳～7歳6か月の前日まで
	2期 1回	満9歳～13歳の誕生日の前々日まで
二種混合	合計 4回	特別対象者:平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの20歳の誕生日の前々日まで 平成17～21年度の積極的勧奨の差し控えにより接種できなかった方が対象
	2期 1回	満11歳～13歳の誕生日の前々日まで

子宮頸がん予防ワクチンは、平成25年6月14日以降、積極的勧奨を一時的に控えています。

高齢者肺炎球菌ワクチン接種 ※対象者は年度ごとにより異なります。

平成26年度の対象者の生年月日	
65歳	昭和24年4月2日生まれ～昭和25年4月1日生まれの方
70歳	昭和19年4月2日生まれ～昭和20年4月1日生まれの方
75歳	昭和14年4月2日生まれ～昭和15年4月1日生まれの方
80歳	昭和9年4月2日生まれ～昭和10年4月1日生まれの方
85歳	昭和4年4月2日生まれ～昭和5年4月1日生まれの方
90歳	大正13年4月2日生まれ～大正14年4月1日生まれの方
95歳	大正8年4月2日生まれ～大正9年4月1日生まれの方
100歳	大正3年4月2日生まれ～大正4年4月1日生まれの方
101歳以上	大正3年4月1日以前に生まれた方