



予…要予約 対…対象 場…場所 内…内容 費…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	9月 8日(火)	場 鶴瀬西交流センター 内 ミニ講話…運動と食事で太りにくいからだづくり
	8日(火)	場 針ヶ谷コミュニティセンター メニュー…山路ごはん、さんまと大根の黒酢煮、長いもの五目すり流し汁、かぼちゃの月見だんご
	9日(水)	場 南畑公民館
	10日(木)	場 鶴瀬公民館 費 500円程度 主 富士見市食生活改善推進員協議会
	15日(火)	場 水谷公民館 ※いずれの会場も10:00~13:00
	28日(月)	場 富士見野交流センター ※参加するご本人がお申し込みください。
	30日(水)	場 ピアザ☆ふじみ ※今回のピアザ☆ふじみは保育付きです。子育て中の方もご参加いただけます。詳しくはP20をご覧ください。
予はつらつ教室生活機能アップコース	9月 4日(金) 11日(金) 18日(金) 25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	9月30日(水) 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	9月30日(水) 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	9月 3日(木) 13:30~15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン
	9月10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
	9月30日(水) 13:30~15:30	場 高齢者いきいき ふれあいセンター 内 看護師や保健師による個別相談

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51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) ※年度内1回の検診です。	500円	10月16日(金) 午前	100人	9月14日(月)
予ヘルスチェック	・18~39歳の方(昭和51年4月1日~平成10年3月31日に生まれた方) ・問診、身体測定、血圧測定、尿検査、血液検査、診察、骨の検査、胸部X線撮影	2,000円	10月13日(火) 午前	100人	9月 9日(水)
予乳がん検診	・30歳以上(昭和61年3月31日までに生まれた方)で、平成26年度(平成26年4月~平成27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回の検診です。	2,000円	10月 7日(水) 午前・午後 10月 8日(木) 午前・午後	各100人	9月 2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)

9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) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
22日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
23日(祝) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
27日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121

9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
22日(祝) 三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502
23日(祝) 上福岡駅前クリニック(ふじみ野市)	049-256-5600
27日(日) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060



救急休日診療 東入間医師会 休日急患診療所 ふじみ野市駒林元町3-1-20 ☎049-264-9592(代)

日曜 祝日
 [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 富士見市鶴馬3351-2 ☎049-252-4050(代)

日曜 祝日
 [昼間] 9:00~12:00・13:00~16:00

小児時間外 救急診療 東入間医師会 休日急患診療所 ふじみ野市駒林元町3-1-20 ☎049-264-9592(代)

[診療時間] 月~土曜(祝日を除く) 20:00~22:00

休日・夜間の医療機関 携帯版



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 7:00~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)

元気な骨づくりのためのコツコツ相談室

健康で丈夫な骨づくりのために、日常生活でできることを考えてみませんか。

とき/9月18日(金)
 午後1時30分~3時30分
 (1人30分程度)



場所/健康増進センター
 対象/市内在住の18歳以上の方(5・7月の相談に参加していない方)

内容/骨密度測定、食生活・運動など骨づくりに関する相談

定員/20人(無料、申込順)
 申込み・問合せ/9月1日(火)から健康増進センター(☎049-252-3771)へ電話で
 ※参加するご本人がお申し込みください。

保育付き

ヘルスマイト(食生活改善推進員)養成講座(全7回)

食や栄養に興味がある方で、自分のため、家族のため、そして地域のための健康づくり活動を推進して下さる方を募集します。保育付きなので、子育て中のお母さんでもご参加いただけます。

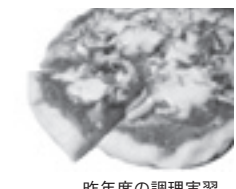
とき/10月7日(水)・21日(水)☆、11月4日(水)・19日(木)☆、12月2日(水)・16日(水)☆、平成28年2月3日(水)
 午前9時50分~午後2時30分(☆は午前9時50分~正午)

場所/ピアザ☆ふじみ
 対象/食生活改善推進員としてボランティア活動できる方で、講座に6回以上出席できるおむね62歳までの市内在住の女性

内容/調理実習、運動実習(ヨガ)、栄養に関する講義

定員/18人(申込順)
 費用/60円(保険代)
 ※保育あり(要予約)

申込み・問合せ/10月5日(月)までに健康増進センター(☎049-252-3771)へ電話で
 ※参加するご本人がお申し込みください。



昨年度の調理実習「手作りピザ」



食育推進室 inピアザ☆ふじみ

食育News

市内で活躍する「食生活改善推進員」をご存じですか

食生活改善推進員は、「私たちの健康は私達の手で」をスローガンに「食」を通じた健康づくりに取り組むボランティア団体です。主な活動は、公民館や交流センターなどでの健康づくり料理講習会、子どもや高齢者を対象にした料理講習会などを行っています。



10月には「ヘルスマイト(食生活改善推進員)養成講座」(左記参照)を行います。一緒に活動しませんか。

保育付きの健康づくり料理講習会に参加しませんか

ピアザ☆ふじみで行う9月の「健康づくり料理講習会」は、「レシピの幅を広げたい!、息抜きに参加したい!」という子育て中のお母さんやお父さんも参加できるように保育付きで行います。もちろん一般の方も参加できます。

とき/9月30日(水)午前10時~午後1時

場所/ピアザ☆ふじみ

保育付き定員/8組程度(9月1日(火)から申込順)

※参加するご本人がお申し込みください。
 ※メニュー、参加費などはP21の健康ガイド一覧表をご覧ください。

※当日作ったメニューはお子さんと一緒に召し上がれます。離乳食が必要なお子さんやアレルギーが心配なお子さんは、各自食事をご持参ください。

申込み・問合せ/健康増進センター ☎049-252-3771



当日のメニュー