



予…要予約 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	8月11日(火)	場 鶴瀬西交流センター
	11日(火)	場 針ヶ谷コミュニティセンター
	13日(水)	場 鶴瀬公民館
	18日(火)	場 水谷公民館
	19日(水)	場 南畑公民館
	19日(水)	場 ピアザ☆ふじみ
	24日(月)	場 ふじみ野交流センター
予はつらつ教室生活機能アップコース	8月 7日(金) 28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	8月21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 他 1人1時間程度
予レディース健康相談室	8月21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 他 1人1時間程度
ホッと安心健康相談	8月 6日(水) 13:30~15:30	場 水谷東公民館ふれあいサロン
	8月20日(水) 13:30~15:30	場 鶴瀬公民館いきいき活動室
	8月25日(火) 13:30~15:30	場 高齢者いきいきふれあいセンター

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	9月10日(木) 午前	100人	8月10日(月)
予前立腺がん検診	・50歳以上(昭和41年3月31日までに生まれた方) ・問診、PSA検査(血液検査) ※年度内1回の検診です。	500円	9月 7日(月) 午前	90人	8月 6日(木)
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	9月 4日(金) 午前・午後 9月 5日(土) 午前・午後	各100人	8月 4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)

8月の緊急時の産婦人科医(9:00~17:00)

当番医	電話番号
2日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
9日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
16日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
23日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
30日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600

8月の緊急時の外科医(9:00~16:00)

当番医	電話番号
2日(日) 三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502
9日(日) 上福岡駅前クリニック(ふじみ野市)	049-256-5600
16日(日) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
23日(日) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
30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)

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 富士見市鶴馬3351-2
第二休日診療所 ☎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 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 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)

休日・夜間の医療機関携帯版

1歳以上のお子さんの保護者の方へ お子さんの予防接種を忘れずに受けましょう

問合せ/健康増進センター ☎049-252-3771
お子さんは発育とともに外出の機会が多くなり、感染症にかかる可能性もあります。秋以降は風邪やインフルエンザの流行などで予防接種が受けづらい時期となります。お子さんの感染症予防と感染症を広げないためにも、体調の良い時に早めに予防接種を受けましょう。

また、小学生になってからは二種混合や日本脳炎の定期予防接種もあります。忘れずに受けましょう。
接種方法/実施医療機関(平成27年度がん検診などのお知らせ保存版、市ホームページに掲載)に直接お申し込みください。

※対象年齢や接種間隔などをはずれると、十分な効果が期待できないほか、接種費用は自費となりますのでご注意ください。
※接種間隔など詳しくは市ホームページをご覧ください。



予防接種の種類	接種回数	対象者(接種開始時期)
ヒブ	1回	1歳~5歳に至るまでに開始した場合
小児用肺炎球菌	2回	1歳~2歳に至るまでに開始した場合
	1回	2歳~5歳に至るまでに開始した場合
水痘(水ぼうそう)	2回	1歳~3歳に至るまで
麻しん風しん混合	1期1回	1歳~2歳に至るまで
	2期1回	平成28年3月31日までの接種 平成27年度対象者:平成21年4月2日~平成22年4月1日(年長相当)
不活化ポリオ	4回	生後3か月~7歳6か月に至るまで(経口生ポリオを2回接種または四種混合を4回接種したお子さんは除く)
二種混合	1回	11歳~13歳未満(三種混合の追加接種)
日本脳炎	1期3回	生後6か月(標準的には3歳)~7歳6か月に至るまで
	2期1回	9歳~13歳未満 ※特例対象者(平成19年4月1日生まれまでの20歳未満)は、合計4回接種を20歳に至るまで無料で受けられます。

※子宮頸がん予防ワクチンは、定期接種の積極的なお勧めはしていません。

食育推進室 inピアザ☆ふじみ

食育News

毎日の食事に主食・主菜・副菜そろっていますか?

主食とは、米・パン・麺類などの穀類で、主にエネルギーの供給源となります。主菜とは、魚や肉・卵・大豆製品などを中心に使った料理で、主に良質たんぱく質や脂質の供給源となります。副菜とは、野菜などを使った料理で、ビタミン・ミネラル・食物繊維を補う重要な役割を果たします。

毎日の食事は、主食・主菜・副菜を基本に、バランスのよい食事を心がけましょう。



イベント

女子栄養大学の学生食堂のメニューが学べます!
主食・主菜・副菜が揃い、栄養のバランスが考えられているのはもちろんのこと、旬の食材を使ったメニューとなっています。

女子栄養大学Cooking教室(全2回)

とき/1回目:8月28日(金)、2回目:9月11日(金)
いずれも午前10時~午後2時(受付:9時45分~)

場所/ピアザ☆ふじみ

対象/市内在住で2回とも参加できる方

メニュー/

1回目:チキンソテー夏野菜のカレーソース、枝豆とトマトの彩りサラダ、冬瓜入りかき玉スープ、コンライス(胚芽精米)

2回目:鮭のマッシュポテト焼き、小松菜のピーナッツ和え、キャベツと本しめじのみそ汁、胚芽精米ご飯

定員/20人(申込順)

講師/女子栄養大学 宮田寛敬氏(松柏軒料理長)

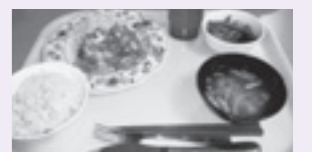
参加費/1,000円(1回目に集金)

持ち物/エプロン、三角きん、布きん、手ふき、筆記用具

申込み・問合せ/8月3日(月)午前8時30分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。



※写真はイメージ