



予…要予約 対…対象 場…場所 内…内容 定…定員 持…持ち物 費…費用 申…申込み 主…主催 その他…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 4日(金) 11日(金) 18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24日(休) 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24日(休) 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 3日(休) 13:30~15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン 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10日(休) 13:30~15:30	場 鶴瀬公民館 いきいき活動室
	12月22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	平成28年 1月16日(土)午前	100人	12月15日(火)
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	平成28年 1月14日(木) 午前・午後 1月27日(水) 午前・午後	各100人	12月14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)

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6日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
13日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
20日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
23日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
27日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
31日(休) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
1月1日(祝) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
2日(土) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
3日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600

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6日(日) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
13日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
20日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
23日(祝) 三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502
27日(日) 上福岡駅前クリニック(ふじみ野市)	049-256-5600
31日(休) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
1月1日(祝) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
2日(土) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
3日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121

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

日曜 祝日
年末年始 12/31~1/3
[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
※12月31日(木)~平成28年1月3日(日)は休診です。

小児時間外 救急診療 東入間医師会 富士見野市駒林元町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



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、特に冬季を中心に流行し、集団発生も増加します。ノロウイルスは口から体内に入ることによって感染し、感染すると1~2日の潜伏期間の後、下痢、おう吐、腹痛などの症状を引き起こします。乳幼児や高齢者、免疫力の低下している方は、ノロウイルスに感染した場合重症化することがありますので注意が必要です。

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、短時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。放っておくと重症化や長引く原因になるので、おかしいなと思ったら早めに医療機関を受診しましょう。



問合せ/健康増進センター ☎049-252-3771

インフルエンザ予防のポイント

- 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は十分に持続する期間は、接種後2週間から約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(金)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。