



予…要予約 対…対象 場…場所 内…内容 定…定員 時…持ち物 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22日(月)	場 ふじみ野交流センター
	23日(火)	場 鶴瀬西交流センター
	23日(火)	場 針ヶ谷コミュニティセンター
	25日(木)	場 鶴瀬公民館
	3月 1日(火)	場 水谷公民館
	2日(水)	場 南畑公民館
	2日(水)	場 ピアザ☆ふじみ
予はつらつ教室生活機能アップコース	2月 5日(金) 19日(金) 26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23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	2月23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	2月 4日(木) 13:30~15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン
	2月18日(木) 13:30~15:30	場 鶴瀬公民館 いきいき活動室
	2月23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	3月 2日(水) 午前・午後	100人	2月 2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)

2月の緊急時の産婦人科医(9:00~17:00)

当番医	電話番号
7日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
11日(水) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
14日(土) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
21日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
28日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111

2月の緊急時の外科医(9:00~16:00)

当番医	電話番号
7日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
11日(水) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
14日(土) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
21日(日) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
28日(日) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323

救急休日診療 東入間医師会 富士見野市駒元町3-1-20 ☎049-264-9592(代)
休日急患診療所
(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 ☎049-252-4050(代)
第二休日診療所
(昼間) 9:00~12:00・13:00~16:00

小児時間外 東入間医師会 富士見野市駒元町3-1-20 ☎049-264-9592(代)
休日急患診療所
(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



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、受け忘れのないようご注意ください。不明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められています。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、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 ※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。

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

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)	2回	1歳~3歳の誕生日の前日まで
麻しん風しん混合(または麻しん、風しん)	1期1回	1歳~2歳の誕生日の前日まで
	2期1回	平成27年度対象者(平成28年3月31日までの接種):平成21年4月2日~平成22年4月1日生まれ
日本脳炎	1期3回	3歳~7歳6か月の前日まで
	2期1回	9歳~13歳の誕生日の前日まで
	合計4回	特例対象者:平成7年4月2日~平成19年4月1日生まれの20歳の誕生日の前日まで
		◎平成19年4月2日~平成21年10月1日生まれで、7歳6か月までに1期3回の接種が終了していない場合は、9歳~13歳未満の間に、不足分を定期接種で受けることができます。
二種混合	2期1回	11歳~13歳の誕生日の前日まで

食育推進室 inピアザ☆ふじみ

食育News

冬野菜食べていますか

旬の野菜は栄養価が高く味わいも格別です。冬野菜は寒さにさらされると糖度が上昇するものが多いため、ほかの季節と比べ甘味が増えるのが特徴です。

冬野菜の栄養を活かすには、汁物や鍋、スープ、蒸し野菜などの調理方法がおすすめです。食生活で体を整え、寒い冬を乗り切りましょう。



◆代表的な冬野菜◆

かぶ、カリフラワー、ごぼう、小松菜、春菊、大根、ねぎ、白菜、ほうれん草など

◆冬野菜の栄養◆

- 根菜類は加熱調理することで、体を温める効果が期待できます。(ごぼう、大根など)
- 青菜類は風邪予防に効果的なビタミンAやビタミンCを多く含みます。(小松菜、春菊、ほうれん草など)
- 淡色野菜は免疫力を高める効果が期待できます。(かぶ、大根、ねぎ、カリフラワー、白菜など)



イベント

女子栄養大学Cooking教室(全2回)

昨年の夏に開催し、大盛況だった「女子栄養大学Cooking教室」の冬コースを開催します。旬の食材を使用した栄養バランスが考えられたメニューです。

とき/1回目:2月26日(金)、2回目:3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:麩わ麩わ鶏つくね、切り干し大根のパリパリしそサラダ、とろろ昆布のすまし汁、胚芽精米ご飯、ごまのブランマンジェ

2回目:鱈のカレームニエル ラビコットソース、大根とベーコンのガーリック炒め、ほうれん草と豆腐の味噌汁、胚芽精米ご飯、苺のミルクプリン

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(材料代など。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/

2月1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。



※前回のメニュー