



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	1月19日(火)	場 鶴瀬西交流センター
	20日(水)	場 ピアザ☆ふじみ
	25日(月)	場 ふじみ野交流センター
	26日(火)	場 水谷公民館
	28日(木)	場 鶴瀬公民館
	2月 2日(火)	場 針ヶ谷コミュニティセンター
	3日(水)	場 南畑公民館
予はつらつ教室生活機能アップコース	1月 8日(金) 15日(金) 22日(金) 29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	1月22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	1月22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	1月 7日(木) 13:30~15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン
	1月14日(木) 13:30~15:30	場 鶴瀬公民館 いきいき活動室
	1月27日(水) 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	2月 6日(土) 午前・午後	100人	1月 5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)

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 富士見野市鶴馬3351-2
第二休日診療所 ☎049-252-4050(代)

日曜 祝日
※12月31日(木)~1月3日(日)は休診です。

休日・夜間の医療機関携帯版



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)

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/1月29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
(平成27年5~11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/1月6日(水)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。



1月の緊急時の産婦人科医(9:00~17:00)



当番医	電話番号
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
10日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
11日(祝) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
17日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
24日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
31日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121

1月の緊急時の外科医(9:00~16:00)



当番医	電話番号
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
10日(日) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
11日(祝) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
17日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
24日(日) 三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502
31日(日) 上福岡駅前クリニック(ふじみ野市)	049-256-5600

高齢者肺炎球菌ワクチン接種のお知らせ

高齢者肺炎球菌ワクチンの定期予防接種は、希望する方のみ接種を行うもので、法的な義務はありません(接種費用の一部公費負担があります)。

平成30年度までは、65歳の方と、65歳以上の方を5歳ごとに年度で区切り、定期接種の機会を設けています。

平成27年度の対象者/市内に住民登録がある方で、これまでに肺炎球菌ワクチンの接種を1度も受けたことがなく、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
- ・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

平成27年度の対象者には、平成27年5月中旬に個別通知をしています。

接種回数/1回(生涯1回限り)

自己負担額/3,000円(生活保護受給者は無料)

平成27年度の対象者の生年月日	
65歳	昭和25年4月2日生まれ~昭和26年4月1日生まれの方
70歳	昭和20年4月2日生まれ~昭和21年4月1日生まれの方
75歳	昭和15年4月2日生まれ~昭和16年4月1日生まれの方
80歳	昭和10年4月2日生まれ~昭和11年4月1日生まれの方
85歳	昭和5年4月2日生まれ~昭和6年4月1日生まれの方
90歳	大正14年4月2日生まれ~大正15年4月1日生まれの方
95歳	大正9年4月2日生まれ~大正10年4月1日生まれの方
100歳	大正4年4月2日生まれ~大正5年4月1日生まれの方

実施期間/3月31日(木)まで

接種場所/2市1町の実施医療機関

※実施医療機関は市ホームページ、または広報『ふじみ』5月号の折込保存版「平成27年度 がん検診・個別予防接種のお知らせ」をご覧ください。

※実施期間外や対象者以外の方は、全額自己負担となりますのでご注意ください。

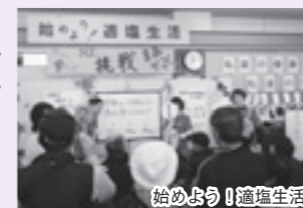
問合せ/健康増進センター ☎049-252-3771

食育推進室 in ピアザ☆ふじみ

食育News

始めよう! 適塩生活

平成27年10月25日に行われた「第26回健康まつり」の食べて実感・学ぶコーナー(食生活改善推進員協議会のコーナー)では、「始めよう! 適塩生活」というテーマでクイズや試食を行いました。



始めよう! 適塩生活

◆どうして必要? 適塩生活◆

食塩の摂り過ぎは、高血圧の原因となります。高血圧は血管に大きな負担をかけて動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中などの重大な病気の引き金となります。

年末年始は飲食の機会が増え、食塩を摂る量も多くなりがちです。健康な生活を送るために、無理なくおいしくできる適塩生活を始めましょう。

◆適塩の工夫◆

- ・毎食、野菜や果物を食べる
野菜や果物に含まれるカリウムによって、体内の余分な塩分を尿とともに体外に排出できます。
- ・汁物は具だくさんにする
- ・食塩含有量が多い漬物、つくだ煮、干物、練り製品は摂りすぎないようにする
- ・麺類の汁は、全部飲まずに残す
- ・市販食品や外食は、うす味のものを選ぶ
- ・香り、酸味、旨みを上手に取り入れる
香り…バジル、カレー粉、にんにく、しょうが、大葉など
酸味…酢、かんきつ類、トマトなど
旨み…かつお節、昆布、煮干し、桜えび、干しいたけなど

◆この食品にこれだけの塩分が!?◆

メニュー	塩分量(1食分)
かけうどん	5.6g
すき焼き	3.8g
すし(にぎり)	3.7g
野菜の煮しめ	2.3g
なます	1.5g

1日の食塩摂取目標量
男性: 8g未満
女性: 7g未満
(2015年版日本人の食事摂取基準)

参考: 厚生労働省、農林水産省
「フードガイド(仮称)検討会報告書」

おわびと訂正 広報『ふじみ』12月号8ページ掲載の「地元食材 de 簡単レシピコンテスト」の入賞者の名前のふりがなに誤りがありました。おわびして訂正します。 ㊦ 前田裕子さん ⇒ ㊧ 前田裕子さん