



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 注…主催 他…その他

事業名	とき	詳細
予健康づくり料理講習会	7月12日(火)	場 鶴瀬西交流センター
	12日(火)	場 針ヶ谷コミュニティセンター 内 ミニ講話…飲物を上手にとろう！ メニュー…そうめんチャンプルー、 <sup>バンバンジー</sup> 棒々鶏サラダ、ヨーグルトムース
	14日(木)	場 鶴瀬公民館
	19日(火)	場 水谷公民館
	20日(水)	場 ピアザ☆ふじみ 費 500円程度 注 富士見市食生活改善推進員協議会 ※いずれの会場も10:00~13:00
	25日(月)	場 ふじみ野交流センター ※参加するご本人がお申し込みください。
	27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	7月 1日(金) 8日(金) 15日(金) 22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	7月15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
ホッと安心健康相談	7月 7日(木) 13:30~15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン
	7月14日(木) 13:30~15:30	場 鶴瀬公民館 いぎいき活動室 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
	7月26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62年3月31日までに生まれた方)で、平成27年度(平成27年4月~平成28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	8月 8日(月) 午前・午後	100人	7月 6日(水)

※乳がん検診…豊胸手術やペースメーカー挿入術を受けている方、妊娠中の方、妊娠の可能性のある方、授乳中の方、授乳終了後6か月未満の方は対象になりません。

### 7月の緊急時の産婦人科医(9:00~17:00)

当番医	電話番号
3日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
10日(日) 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
18日(祝) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
24日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
31日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111

### 7月の緊急時の外科医(9:00~16:00)

当番医	電話番号
3日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
10日(日) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
17日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
18日(祝) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
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

### 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)  
[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)  
[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

### 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

月~土曜 18:30~22:30 日曜、祝日、年末年始 9:00~22:30  
※7月から上記の時間に拡大されました。

### 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



## 元気な骨づくりのためのコツコツ相談室

骨粗しょう症を予防するために、日常生活でできることを考えてみませんか。

とき/7月21日(木)午前9時~11時(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

※治療中の方は医療機関にご相談ください。

内容/骨密度測定、食生活・運動など骨粗しょう症予防に関する相談

定員/20人(無料、申込順)

申込み・問合せ/7月4日(月)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。



## がん検診の無料クーポン券を発送しました

がん検診受診の促進とがんの早期発見を目的に、国が定めた基準日(平成28年4月20日)に住民登録のある下記の方を対象に検診費用が無料となるクーポン券を5月末に発送しています。

クーポン券の使い方や利用できる検診機関、検診日などは同封の案内をご覧ください。

年齢	生年月日	女性	
		子宮頸がん	乳がん
20歳	平成7年4月2日~平成8年4月1日	●	
40歳	昭和50年4月2日~昭和51年4月1日		●

問合せ/健康増進センター ☎ 049-252-3771

## — 食中毒に気をつけましょう —

夏季は食中毒が多く発生する時期です。

肉類を生や加熱不足で食べることによるカンピロバクター食中毒や腸管出血性大腸菌食中毒が多発しています。

肉類を食べるときは次の点に注意しましょう。

肉類を食べるときは次の点に注意しましょう。

- レバーなどの内臓や食肉の調理をするときは、しっかり加熱(75℃で1分以上)して食べましょう。表面が焼けていても、内部が生ことがあります。
- 食肉は、購入から調理までの間、細菌が増殖しないよう低温保存(10℃以下)しましょう。
- 焼肉やバーベキューをするときは、生肉を扱った箸やトングで、焼きあがった肉やサラダなどを食べないようにしましょう。
- 野菜、果物、調理済みの食品は、生肉やその肉汁と接触しないようにしましょう。
- 肉の調理に使用した包丁やまな板などは、その都度、洗浄消毒しましょう。
- 調理前や生肉に触った後、トイレの後は、手指の洗浄消毒をしましょう。

問合せ/朝霞保健所 ☎ 048-461-0468

## 食育推進室 inピアザ☆ふじみ

### 食育News

### 夏バテを防ぐ食習慣を身につけましょう!

高温多湿となる夏季は、体調を崩しがちです。夏バテ対策をし、暑い夏を乗り切りましょう。

#### ◆夏バテを防ぐ食事のポイント◆

1日3食の栄養バランスのよい食事をとることが基本ですが、食欲がないときは、「量より質」を心がけましょう。

- 良質のタンパク質(肉、魚、豆・豆製品、卵)を十分に取る。
- ビタミン、ミネラルをしっかり取る。  
これらの栄養素は夏野菜(きゅうり、トマト、ピーマン、ゴーヤ、ナス、トウモロコシ、カボチャなど)に多く含まれます。
- 香辛料や酸味、香味野菜を上手に利用する。  
香辛料…こしょう、唐辛子、カレー粉など  
酸味…酢、レモン、すだちなど  
香味野菜…にんにく、しょうが、みょうが、大葉など
- 糖分が多く含まれている清涼飲料水の飲み過ぎ、アイスクリームの食べ過ぎに注意する。



### 夏バテ解消メニュー

そうめんだけでは栄養が偏ってしまうので、鶏ささ身でたんぱく質の補給と梅干しに含まれるクエン酸で疲労回復が期待できます。さらに香味野菜で食欲増進を!

#### 梅ささみそうめん(材料2人分)

そうめん…2束 大葉…5枚  
鶏ささ身…2本 梅干し…2個

④ { 酒…大さじ1  
塩…小さじ1/2

きゅうり…1本 トマト…1個

白ごま…小さじ2

めんつゆ(ストレートタイプ)…大さじ6

#### 作り方

- 鶏ささ身は筋をとって、④をふり、ラップをかけて電子レンジ(600W・2分)で加熱する。あら熱がとれたら手でほぐす。
- 大葉、きゅうりは千切り、トマトは半分に切ってスライス、梅干しは種を取り除いて包丁でたたいておく。
- そうめんをゆで、冷水でよくみ洗いし水気をきる。
- ③を器に盛り、ほぐした鶏ささ身、②のきゅうり、トマト、大葉、梅干しの順にのせる。
- 白ごまとめんつゆをかけて完成。

