



予要予約 対象 場所 内容 費用 主催 他そのほか

事業名	とき	詳細
予健康づくり料理講習会	7月18日(火)	場 針ヶ谷コミュニティセンター 内 ミニ講話…熱中症に要注意
	18日(火)	場 鶴瀬西交流センター
	19日(水)	場 ピアザ☆ふじみ
	23日(日)	場 針ヶ谷コミュニティセンター
	24日(月)	場 ふじみ野交流センター 費 500円程度
	25日(火)	場 水谷公民館 主 富士見市食生活改善推進員協議会
	26日(水)	場 南畑公民館 ※いずれの会場も10:00~13:00
	27日(木)	場 鶴瀬公民館 ※参加するご本人がお申し込みください。
予はつらつ教室生活機能アップコース	木曜日コース 7月6日・13日・20日・27日	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 場 健康増進センター(送迎あり)
	金曜日コース 7月7日・14日・21日・28日	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) ※いずれも10:00~14:30
予知ってナットク身近な健康相談室	7月25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
ホッと安心健康相談	7月 6日(休) 13:30~15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン
	7月13日(休) 13:30~15:30	場 鶴瀬公民館 いきいき活動室 対 健康や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(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

予要予約 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63年3月31日までに生まれた方)で、平成28年度(平成28年4月~平成29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 9日(水) 午前・午後	100人	7月10日(月)

※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
2日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
9日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
16日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
17日(祝) 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

### 7月の緊急時の外科医(9:00~16:00)

当番医	電話番号
2日(日) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
9日(日) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
16日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
17日(祝) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
23日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
30日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111

### 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)  
7~9月は休診です。

### 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

### 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



## がん検診の無料クーポン券を発送しています

がん検診受診の促進とがんの早期発見を目的として、国が定めた基準日(平成29年4月20日)に住民登録のある女性の方で、下記の生年月日に該当する方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。



### 子宮頸がん検診対象者

年齢	生年月日
20歳	平成8年4月2日~平成9年4月1日

### 乳がん検診対象者

年齢	生年月日
40歳	昭和51年4月2日~昭和52年4月1日

※対象の方で、無料クーポンが届いていない方や基準日以降に転入された方はご連絡ください。

問合せ/健康増進センター ☎049-252-3771

## 胃がんリスク検診(ABCD検診)を受けましょう

胃がんリスク検診は、血液中のピロリ菌とペプシノゲン値を調べて、胃がんになりやすい状態かどうかを調べる検診です。

検診の結果(A~Dの4段階で判定されるリスク)に応じて必要な治療を行い、胃がんの予防・早期発見につなげましょう。

対象/・40歳の方(昭和51年4月2日~昭和52年4月1日生まれ)

・41歳以上の方で、今までに胃がんリスク検診を受けたことがない方(今年度のみ対象)

次の方は対象になりません。

- ・明らかな上部消化器症状があり、胃や十二指腸の病気が強く疑われる方
- ・食道、胃、十二指腸の病気で治療中・経過観察中の方
- ・胃酸分泌抑制薬(プロトンポンプ阻害薬)服用中、もしくは2か月以内に内服していた方
- ・腎不全・腎機能障害の方(血清クレアチニン値3.0mg/dl以上)
- ・胃切除後の方
- ・胃がんリスク検診を受けたことがある方、ピロリ菌の除菌をした方

費用/500円

実施期限/11月30日(木)

受診方法/実施医療機関に予約をしてください。

※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29年度 がん検診など・個別予防接種のお知らせ」をご覧ください。

問合せ/健康増進センター ☎049-252-3771

## 食育☆健康ひろば

### イベント プロから学ぶ Oneday Cooking (ナチュラルレストランver.)

お子さまでも安心して食べられる食材を使い、おいしく、カラダが喜ぶ料理を学んでみませんか。

とき/8月4日(金)午前10時~午後2時(受付:午前9時45分~)

場所/ピアザ☆ふじみ

対象/市内在住の方

メニュー/大豆ミートの唐揚げ サンバルソース、ターメリックライス(玄米)、ゴーヤと豆腐のポリヤル、海藻と彩り野菜のマリネ、蒸し野菜のカドカドソース ほか

定員/20人(応募多数の場合は抽選)

講師/成田大治郎氏(ナチュラルレストラン 3552食堂)

参加費/1,500円(材料・資料代ほか。当日集金)

持ち物/エプロン、三角きん、ふきん、手ふき、筆記用具  
申込み/7月21日(金)午後5時までに直接、FAXまたは電話で

※市ホームページからも応募可  
※参加するご本人がお申し込みください。

問合せ/健康増進センター

☎049-252-3771 FAX049-255-3321



## — 食中毒に気をつけましょう —

夏季は細菌による食中毒が発生しやすいです。多くは食肉を生や加熱不足で食べることによるカンピロバクターや腸管出血性大腸菌による食中毒です。

次の点に注意しましょう。

- ①肉の生食は食中毒のリスクがあります。たとえ生食用であっても、子どもや高齢者、抵抗力の弱い方は生食を控えましょう。
- ②レバーなどの内臓や食肉を調理するときは、しっかり加熱(75℃で1分間以上)して食べましょう。表面が焼けていても、内部が生場合があります。
- ③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。
- ④焼肉やバーベキューをするときは、生肉に触れた箸やトングで、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。
- ⑤野菜、果物、調理済みの食品は、生肉やその肉汁と触れないようにしましょう。
- ⑥生肉の調理に使用した包丁やまな板などは、その都度、洗浄消毒をしましょう。
- ⑦調理前や生肉に触れた後やトイレの後には、手指の洗浄消毒をしましょう。

問合せ/朝霞保健所 ☎048-461-0468