



予予約 対対象 場場所 内内容 費費用 注主催 他そのほか

事業名	とき	詳細
予はつらつ教室 生活機能アップコース	木曜日コース 8月3日・10日・31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) 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
	金曜日コース 8月4日・25日	
予知ってナットク 身近な健康相談室	8月25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	8月 3日(休) 13:30~15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン
	8月10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
	8月29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

予予約 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
予胃がん検診	・40歳以上(昭和53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	9月21日(木) 午前	100人	8月21日(月)
予前立腺がん検診	・50歳以上(昭和43年3月31日までに生まれた方) ・問診、PSA検査(血液検査) ※年度内1回の検診です。	500円	9月 6日(水) 午前	100人	8月 7日(月)
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	9月 9日(土) 午前・午後	100人	8月 8日(火)

※胃がん検診…消化器の病気で治療中または手術を受けている方、水分制限を受けている方、常時酸素吸入をしている方、重度の便秘症の方は対象になりません。
 ※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。

8月の緊急時の産婦人科医(9:00~17:00)

当番医	電話番号
6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
13日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
20日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
27日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121

8月の緊急時の外科医(9:00~16:00)

当番医	電話番号
6日(日) 三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502
11日(祝) 上福岡駅前クリニック(ふじみ野市)	049-256-5600
13日(日) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
20日(日) イムス三芳野総合病院(三芳町)	049-258-2323
27日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700

救急休日診療 東入間医師会 休日急患診療所 ☎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 ☎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 ☎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



1歳以上のお子さんの保護者の方へ お子さんの予防接種を忘れずに受けましょう

お子さんは発育とともに外出の機会が多くなり、感染症にかかる可能性があります。お子さんの感染症予防と感染症を広げないためにも、体調の良い時に早めに予防接種を受けましょう。また、小学生になってからは二種混合や日本脳炎の定期予防接種もあります。忘れずに受けましょう。
接種方法 / 実施医療機関に直接お申し込みください。
 ※実施医療機関は、平成29年度がん検診などのお知らせ保存版(広報『ふじみ』5月号の折込保存版)、または市ホームページをご覧ください。
 ※対象年齢や接種間隔などを外れると、十分な効果が期待できないほか、接種費用は自費となりますのでご注意ください。詳しくは市ホームページをご覧ください。



予防接種のスケジュール管理ができる富士見市子育て応援情報モバイルサイト「スマイルなび」をぜひご活用ください。



問合せ / 健康増進センター ☎049-252-3771

予防接種の種類	接種回数	対象者(接種開始時期)
ヒブ	1回	1歳~5歳に至るまでに開始した場合
小児用肺炎球菌	2回	1歳~2歳に至るまでに開始した場合
	1回	2歳~5歳に至るまでに開始した場合
水痘(水ぼうそう)	2回	1歳~3歳に至るまで
麻しん風しん混合	1期1回	1歳~2歳に至るまで
	2期1回	平成30年3月31日までの接種 平成29年度対象者:平成23年4月2日~平成24年4月1日生まれ(年長相当)
不活化ポリオ	4回	生後3か月~7歳6か月に至るまで(経口生ポリオを2回接種または四種混合を4回接種したお子さんは除く)
二種混合(三種混合の追加接種)	1回	11歳~13歳未満
日本脳炎	1期3回	生後6か月(標準的には3歳)~7歳6か月に至るまで
	2期1回	9歳~13歳未満 ※特例対象者(平成19年4月1日生まれまでの20歳未満)は、合計4回接種を無料で受けられます。

※子宮頸がん予防ワクチンは、定期接種の積極的なお勧めはしていません。

食育☆健康ひろば

いざという時のために! 災害時に役立つ料理教室

いざというときに役立つ調理の知識と、電気が使えない時にフライパンだけで作れるメニューを学びませんか。

とき / 8月29日(火) 午前10時~午後2時(受付:午前9時45分~)

場所 / ピアザ☆ふじみ

メニュー / サクラエビのパエリア、なすと手羽先の煮びたし、ブロッコリーとりのり佃煮あえ、切り干し大根と水菜のサラダ、巻き巻きクレープ
 ※鶏むね肉のハム、簡単オムレツのデモンストレーションもあります。

定員 / 24人(応募多数の場合は抽選)

講師 / 宮崎美紀氏(女子栄養大学 生涯学習講師)

参加費 / 500円(材料・資料代ほか。当日集金)

申込み / 8月15日(火) 午後5時15分までに直接、FAX (FAX 049-255-3321) または電話で
 ※市ホームページからも応募可



簡単!ヘルシーごはん教室 ~カルシウム編~

毎日の食事でしっかりカルシウムをとり、骨粗しょう症を予防しましょう!

とき / 8月31日(木) 午前10時~午後2時(受付:午前9時45分~)

場所 / 鶴瀬西交流センター

メニュー / ししゃものエスカベッシュ、モロヘイヤのスープ、簡単ナムル、ミルクわらびもち風

定員 / 15人(申込順)

講師 / 市管理栄養士

参加費 / 450円(材料代ほか。当日集金)

申込み / 8月28日(月) 午後5時15分までに直接または電話で

【共通事項】

対象 / 市内在住の18歳以上の方

内容 / 調理実習、講義ほか

持ち物 / エプロン、三角きん、ふきん、手ふき、筆記用具

※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

