



要予約 対象 場所 内容 費用 主催 その他

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 3月1日・8日 ・15日・22日 金曜日コース 3月2日・9日 ・16日・23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
予知ってナットク 身近な健康相談室	3月15日(休) 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	3月 1日(休) 13:30~15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン
	3月 8日(休) 13:30~15:30	場 鶴瀬公民館 いきいき活動室
	3月20日(火) 13:30~15:30	場 高齢者いきいき ふれあいセンター

3月の緊急時の産婦人科医(9:00~17:00)



当番医	電話番号
4日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
11日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
18日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
21日(祝) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
25日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121

3月の緊急時の外科医(9:00~16:00)



当番医	電話番号
4日(日) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
11日(日) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
18日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
21日(祝) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
25日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121

救急休日診療 東入間医師会 富士見市駒林元町3-1-20
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

休日・夜間の医療機関携帯版

東入間医師会 富士見市鶴馬3351-2
第二休日診療所 ☎049-252-4050(代)
〔昼間〕9:00~12:00・13:00~16:00



小児時間外 東入間医師会 富士見市駒林元町3-1-20
救急診療 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

埼玉県救急電話相談

☎#7119 (☎048-824-4199) [24時間365日]
大人や子どもの相談に対応し、医療機関の案内をします。

東入間医師会 市民公開講座 内視鏡検診がはじまるよ!

とき/3月10日(土)午後2時
場所/三芳町文化会館「コピスみよし」
(三芳町藤久保1100-1)

内容/

第1部「大丈夫だよ、がんばろう!」

講師:山田邦子氏(タレント)

第2部「胃がん検診と内視鏡検査」

講師:河合隆氏(東京医科大学病院内視鏡センター教授)

参加費/無料

共催/(一社)東入間医師会、大鵬薬品工業(株)

後援/富士見市・ふじみ野市・三芳町

問合せ/東入間医師会事務所 ☎049-264-9592



不妊検査・不妊治療費の助成 申請はお済みですか

不妊に悩む夫婦の経済的負担の軽減を図り、子どもを生み育てやすい環境づくりの推進を目的に、不妊検査および不妊治療費の助成を平成29年4月から行っています。申請には、検査や治療の領収書や明細書などが必要です。

詳しくは市ホームページをご覧ください。

不妊検査:妻が43歳未満で、4月1日以降に夫婦そろって不妊検査を受けた場合2万円を限度に、1回に限り助成します。

不妊治療:妻が43歳未満で、4月1日以降に特定不妊治療(体外受精および顕微授精)や男性不妊治療を受け、県の不妊治療助成金を受給された方に10万円を限度に年度内1回、通算5回(妻が35歳未満の場合は通算6回)助成します。

問合せ/子ども未来応援センター ☎049-252-3773

食育☆健康ひろば

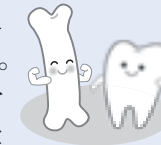
~コツコツ貯めよう!カルシウム~

カルシウムは、骨や歯の主な材料となり、筋肉の収縮や血液凝固、イライラ予防のためにも必要ですが、日本人は不足しがちです。血液中のカルシウムが不足すると、骨のカルシウムを壊し血液中へ運ばれるため、骨粗しょう症の原因となります。日ごろからカルシウムが不足しないように心がけましょう。

◆カルシウムを上手に摂取するコツ◆

●牛乳・乳製品はカルシウム摂取に最適な食品です

牛乳・乳製品はカルシウムの含有量が多いだけでなく、カルシウムの吸収率が最も高い食品です。牛乳が苦手な方は、ヨーグルトやチーズなどの乳製品をうまく取り入れてみましょう。



●豆腐などの大豆製品もカルシウムが多い食品です
乳製品に次いでカルシウムの吸収率の高い食品です。毎日の食事に大豆製品を積極的に取り入れましょう。



●骨ごと食べられる小魚、殻ごと食べられる小エビも効果的です



骨ごと食べられる小魚は少量でもカルシウムがたっぷりとれるので上手に利用しましょう。ただし、塩分が多いので注意が必要です。

●ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは魚や干しシイタケなどに多く含まれます。食事以外にも日光浴によって体の中で合成されます。



※加工食品やアルコールなどは、カルシウムの吸収を妨げるので控えめにしましょう。

C型肝炎特別措置法の給付金の請求期限が延長

1994年ころまでに、出産や手術による大量出血などの際に、血液からつくられた医薬品(フィブリノゲン製剤・血液凝固第9因子製剤)が使用されたことによってC型肝炎ウイルスに感染された方へのお知らせです。

給付金の請求期限が、2023年1月16日までに延長されました。

この給付金の支給を受けるには、国を相手とする裁判を提起し、裁判のなかで(1)血液からつくられた医薬品(フィブリノゲン製剤・血液凝固第9因子製剤)が使用されたこと、(2)その医薬品が使用されたことによってC型肝炎ウイルスに感染したこと、(3)C型肝炎の症状について、判断がなされます。その後、国と和解をしたうえで、給付金を受けることができます。なお、給付金の支給を受けるには、2023年1月16日までに国を相手とする裁判を提起する必要があります。

身に覚えのある方、もしやと思う方は、まずは肝炎ウイルス検査を受けましょう。

※保健所または自治体が委託する医療機関では、おおむね無料で検査を受けることができます。

問合せ/厚生労働省フィブリノゲン製剤などに関する相談窓口 ☎0120-509-002(午前9時30分~午後6時、土・日曜、祝日、年末年始を除く)

おわびと訂正

広報『ふじみ』2月号20ページ掲載の「幼児期から20歳未満の定期予防接種」に誤りがありました。おわびして訂正します。

小児用肺炎球菌の接種対象年齢

誤	生後2か月~2歳の誕生日の前日まで
正	生後2か月~5歳の誕生日の前日まで

3月は自殺対策予防月間です

自殺を防ぐには、悩んでいる人に寄り添い、「孤立・孤独」を防ぐことが重要です。それぞれの立場で、できることをしていくことが自殺予防につながります。

東武鉄道と行う事故防止・自殺予防キャンペーン

とき/3月7日(水)午後4時~5時 ※無料、申込不要
場所/ふじみ野駅コンコース

内容/クリアファイルの配布、非常停止ボタン操作体験など

問合せ/障がい福祉課 ☎☎327

ゲートキーパー養成講座 入門編

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気付き、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

とき/3月9日(金)午後6時30分~8時

対象/相談などの支援に関わっている方、地域活動に携わろうと考えている方

内容/ゲートキーパーとは何か? その役割について

アンガーマネジメント講座 基礎から実践(全2回)

怒りにまかせた行動で後悔したり、大切な仲間を失ったりしたことはありませんか。怒りという感情の基礎を学び、どうコントロールするかを学びます。

とき/3月12日(月)・15日(木)

いずれも午後6時30分~8時

対象/2回とも参加できる方

【共通事項】

場所/鶴瀬西交流センター

定員/各30人(無料、申込順)

講師/南幸恵氏(メンタルレスキュー協会、精神保健福祉士)

申込み/FAXまたは電話で

問合せ/障がい福祉課 ☎☎335 FAX049-251-1025