健康ガイド

健康増進センター　✆ 049-252-3771　FAX 049-255-3321
※聴覚障がいの方はファックスでお申し込みください。

健康ガイドは携帯版からもご覧になれます。

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　主主催　他そのほか

事業名	とき	詳細	
予健康づくり 料理講習会	1月21日(月)	場ピアザ☆ふじみ	内メニューテーマ「スッキリ美腸メニュー」 韓国風！さばピリカラ丼、きのことわかめのレンジ蒸、白玉入り豆乳チェー ミニ講話…便秘～スッキリお通じで健康に！～ 費500円程度(食材の入手状況により変動あり) 主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 ※参加するご本人がお申し込みください。
	22日(火)	場鶴瀬西交流センター	
	22日(火)	場針ケ谷コミュニティセンター	
	23日(水)	場南畑公民館	
	23日(水)	場ピアザ☆ふじみ	
	24日(木)	場鶴瀬公民館	
	29日(火)	場水谷公民館	
予はつらつ教室 生活機能アップコース	木曜日コース 1月10日・17日・24・31日 金曜日コース 1月11日・18日・25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	1月18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	1月10日(木) 13:30～15:30	場水谷東公民館 ふれあいサロン	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
	1月17日(木) 13:30～15:30	場鶴瀬公民館 いきいき活動室	
	1月23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	・40歳以上(昭和54年3月31日までに生まれた方)で平成29年4月から30年3月までに受診していない方 ・問診、マンモグラフィ(X線撮影) ※2年に1回の検診です。視触診はありません。50歳以上の方のマンモグラフィ検査は一方向からの撮影になります。	2,000円	2月19日(火) 午前・午後	100人	1月22日(火)

※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、妊娠の可能性がある方、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。30歳代の女性が個別に検診を受けた場合、助成制度があります。

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)	恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
2日(水)	上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
3日(木)	恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
6日(日)	にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
13日(日)	恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
14日(祝)	上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
20日(日)	恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
27日(日)	にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600

1月の緊急時の外科医(9:00～16:00)

当番医		電話番号
1日(祝)	イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
2日(水)	三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502
3日(木)	三浦病院(富士見市)	049-254-7111
6日(日)	みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
13日(日)	上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
14日(祝)	イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
20日(日)	上福岡駅前クリニック(ふじみ野市)	049-256-5600
27日(日)	イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323

救急休日診療　日曜　祝日　年末年始 12/31～1/3
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

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、医療機関を案内します。

休日・夜間の医療機関 携帯版

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予防接種は、定期予防接種のB類(接種を受けるように努めるもの。接種費用の一部負担があります)で、65歳以上の方が対象です。平成30年度までは、65歳以上の方を5歳ごとに年度で区切り、1人1回の定期接種の機会を設けています。

平成30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障がい(身体障害者手帳1級程度)のある方

※平成30年度の対象者には、平成30年5月下旬に個別通知をしています。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。

接種回数／1回(生涯1回限り)
費用／自己負担額3,000円(生活保護受給者は無料)
実施期間／3月31日(日)まで
接種場所／富士見市、ふじみ野市、三芳町の実施医療機関
※実施医療機関は市ホームページ、または広報『ふじみ』平成30年5月号の折込保存版「平成30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

平成30年度の対象者の生年月日	
65歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生まれの方
70歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生まれの方
75歳	昭和18年4月2日～昭和19年4月1日生まれの方
80歳	昭和13年4月2日～昭和14年4月1日生まれの方
85歳	昭和8年4月2日～昭和9年4月1日生まれの方
90歳	昭和3年4月2日～昭和4年4月1日生まれの方
95歳	大正12年4月2日～大正13年4月1日生まれの方
100歳	大正7年4月2日～大正8年4月1日生まれの方

風しんにご注意ください

例年と比較して、関東地方で風しんの届出数が大幅に増加しています。

風しんウイルスは主に飛沫感染で感染し、発熱や発しん、リンパ節の腫れなどの症状が現れます。大人がかかると、発熱や発しんの期間が子どもより長く、関節痛がひどいことが多いとされています。また、妊娠20週ごろまでの妊婦が風しんウイルスに感染すると、出生児が先天性風しん症候群を発症する可能性があります。

気になる症状がある場合は、必ず受診前に医療機関に電話でその旨を伝え、指示に従って受診しましょう。

県で大人の無料風しん抗体検査を実施しています。詳しくは県ホームページをご覧ください。

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　メンズクッキング～夕食編～

仕事終わりに手ぶらでOK！切る・あえる・焼くの3ステップでできる料理を作ります。

とき／1月25日(金)午後7時～9時
(受付：午後6時45分～)
場所／ピアザ☆ふじみ
対象／市内在住、在勤の男性
内容／調理実習、講義ほか
メニュー／簡単夕食メニュー
定員／16人(応募多数の場合は抽選)
講師／市管理栄養士
参加費／300円(材料代ほか。当日集金)
持ち物／参加費、筆記用具
申込み／1月16日(水)午後5時15分までに直接、FAXまたは電話で
※市ホームページからも応募可
※参加者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