

要予約 対象 場所 内容 定員 持ち物 費用 申込み 主催 その他

事業名	とき	詳細
健康づくり 料理講習会	7月22日(月)	場 ふじみ野交流センター 内 メニューテーマ「夏バテ防止 食欲アップメニュー」
	23日(火)	場 鶴瀬西交流センター 鶏肉とモロヘイヤのキムチクッパ風、切り干し大根のさ
	23日(火)	場 針ヶ谷コミュニティセンター っぱり和え、豆乳ごまプリン
	24日(水)	場 ピアザ☆ふじみ ミニ講話…熱中症に要注意
	25日(木)	場 鶴瀬公民館 費500円程度 主 富士見市食生活改善推進員協議会
	30日(火)	場 水谷公民館 ※いずれの会場も10:00~13:00
はつらつ教室 生活機能アップコース	木曜日コース 7月4日・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)
	金曜日コース 7月5日・12日 ・19日・26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
知ってナットク 身近な健康相談室	7月30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4日(木) 13:30~15:30	場 水谷東公民館 ふれあいサロン
	7月11日(木) 13:30~15:30	場 鶴瀬公民館 いきいき活動室
	7月24日(木) 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
乳がん検診	・40歳以上(昭和55年3月31日までに生まれた方)で平成30年度(平成30年4月~平成31年3月)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です。	2,000円	8月21日(水) 午前・午後	100人	7月24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。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。

7月の緊急時の産婦人科医 (9:00~17:00)

当番医	電話番号
7日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
14日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
15日(祝) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
21日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
28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
7日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
14日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
15日(祝) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
21日(日) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
28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

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)

【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



蚊を介する感染症の予防対策

これから蚊が発生する季節を迎えます。ウイルスなどの病原体に感染した人や動物の血を吸った蚊に刺されることで、さまざまな感染症にかかる恐れがあります。感染症にかからないためには、一人ひとりが感染症の流行地域で蚊に刺されない、住まいの周囲に蚊を増やさない対策をすることが重要です。

- ・海外へ渡航する際は現地の流行状況を把握し、蚊に刺されないように万全な対策をしましょう。
 - ・蚊が多くいる場所では、できるだけ肌を露出せず、虫よけ剤を使うなどしましょう。
 - ・蚊は植木鉢の受け皿や屋外に放置された容器など、小さな水たまりで発生します。日ごろから住まいの周囲の水たまりを無くすように心がけましょう。
- ※蚊の活動はおおむね10月下旬ごろで終息します。これらの対策は10月下旬ごろまでを目安に行いましょう。

☎ 蚊媒介の感染症に関すること
県保健医療政策課 ☎048-830-3557
蚊の防除に関すること
県生活衛生課 ☎048-830-3606

7月は熱中症予防強化月間です

蒸し暑い環境だけでなく、体調不良も熱中症の発病に影響を与えます。日ごろから三度の食事、休養・睡眠をきちんととり、体調を整えることが大切です。日ごろの自己管理で、熱中症を予防しましょう。

こんなときも熱中症にかかりやすい!

- ・疲労や風邪などで体温調節機能が低下しているとき
- ・二日酔いや下痢で脱水状態にあるとき

熱中症予防の5つのポイント



食育☆健康ひろば

災害に役立つ! 簡単おいしい料理教室

大地震や水害など、いつ起こるかわからない自然災害。被災してライフラインが止まっても、温かく、栄養があり、おいしい「パッキングクッキング」の作り方や水が十分ではない時の口腔ケアの方法を学びましょう。

とき/8月28日(水)午前10時~午後2時30分
(受付:午前9時45分~)

場所/鶴瀬西交流センター

対象/市内在住の方

内容/調理実習、試食、口腔ケアに関する実技ほか

定員/24人(応募多数の場合は抽選)

講師/川尻由美子氏(日本災害食学会災害食専門員)、歯科衛生士(埼玉県歯科衛生士会朝霞支部)

メニュー/おかゆ、蒸しパン、焼き鳥缶の肉じゃが風、サバ缶カレー、乾物サラダ、野菜ジュースごはん

参加費/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/8月16日(金)午後5時15分までにFAX、直接または電話で

※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。

☎ 健康増進センター

☎049-252-3771 FAX049-255-3321



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31年4月19日)に住居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10年4月2日~平成11年4月1日

乳がん検診対象者

年齢	生年月日
40歳	昭和53年4月2日~昭和54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。

☎ 健康増進センター ☎049-252-3771

おわびと訂正

広報『富士見』5月号の折込保存版「令和元年度がん検診など・個別予防接種のお知らせ」に掲載しました個別検(健)診・予防接種 実施医療機関表中の電話番号に誤りがありました。

おわびして訂正いたします。

【誤】

たにあい内科医院 ☎049-256-7811

【正】

たにあい内科医院 ☎049-265-7811