

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
はつらつ教室 生活機能アップ コース	木曜日コース 12月5日・12日・19日	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 健康増進センター(送迎あり)
	金曜日コース 12月6日・13日・20日	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	12月19日(休) 9:00~16:00	健康について相談のある方 健康増進センター 他1人1時間程度 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
ホッと安心 健康相談	12月5日(休)	水谷東公民館 ふれあいサロン 健康や体の状況に心配のある方
	12月12日(休)	鶴瀬公民館 いきいき活動室 看護師や保健師による個別相談
	12月24日(火)	高齢者いきいきふれあいセンター ※いずれも13:30~15:30

集団検診

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
前立腺がん 検診	50歳以上(昭和45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	令和2年 1月14日(火) 午前	100人	12月11日(火)
胃がん検診	40歳以上(昭和55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	令和2年 1月25日(土) 午前	100人	12月18日(火)
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になります。	2,000円	令和2年 1月24日(金) 午前・午後	100人	12月23日(月)

※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、今年度の胃内視鏡検診を受診した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。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。

12月および年末年始の緊急時の産婦人科医(9:00~17:00)

当番医	電話番号
1日(日)	にしじまクリニック(富士見市) 049-262-0600
8日(日)	恵愛病院(富士見市) 049-252-2121
15日(日)	上福岡総合病院(ふじみ野市) 049-266-0111
22日(日)	恵愛病院(富士見市) 049-252-2121
29日(日)	にしじまクリニック(富士見市) 049-262-0600
31日(火)	恵愛病院(富士見市) 049-252-2121
1日(祝)	上福岡総合病院(ふじみ野市) 049-266-0111
2日(休)	恵愛病院(富士見市) 049-252-2121
3日(金)	にしじまクリニック(富士見市) 049-262-0600
5日(日)	恵愛病院(富士見市) 049-252-2121

12月および年末年始の緊急時の外科医(9:00~16:00)

当番医	電話番号
1日(日)	上福岡総合病院(ふじみ野市) 049-266-0111
8日(日)	三芳野第2病院(ふじみ野市) 049-261-0502
15日(日)	上福岡駅前クリニック(ふじみ野市) 049-256-5600
22日(日)	イムス富士見総合病院(富士見市) 049-251-3060
29日(日)	栗原医院(富士見市) 049-255-3700
31日(火)	イムス三芳総合病院(三芳町) 049-258-2323
1日(祝)	三浦病院(富士見市) 049-254-7111
2日(休)	みずほ台病院(富士見市) 049-252-5121
3日(金)	上福岡総合病院(ふじみ野市) 049-266-0111
5日(日)	三芳野第2病院(ふじみ野市) 049-261-0502

救急休日診療 [昼間] 9:00~12:00
[夜間] 13:00~16:00
20:00~22:00
日曜 祝日 年末年始(12/31~1/3)
東入間医師会 ふじみ野市駒林元町3-1-20
休日急患診療所 ☎049-264-9592(代)

**小児時間外
救急診療** [診療時間]
20:00~22:00
月~土曜(祝日を除く)
東入間医師会 ふじみ野市駒林元町3-1-20
休日急患診療所 ☎049-264-9592(代)

**埼玉県
救急電話相談** AI救急相談
☎#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

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あり)です。65歳以上の方が対象で、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(接種は生涯1回限り)。

令和元年度の対象者 / 市内在住のこれまでに1度も接種したことのない方で、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

費用 / 自己負担額3,000円(生活保護受給者は無料)
実施期間 / 令和2年3月31日(火)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『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」をご覧ください。

令和元年度対象者の生年月日	
65歳	昭和29年4月2日~昭和30年4月1日生まれの方
70歳	昭和24年4月2日~昭和25年4月1日生まれの方
75歳	昭和19年4月2日~昭和20年4月1日生まれの方
80歳	昭和14年4月2日~昭和15年4月1日生まれの方
85歳	昭和9年4月2日~昭和10年4月1日生まれの方
90歳	昭和4年4月2日~昭和5年4月1日生まれの方
95歳	大正13年4月2日~大正14年4月1日生まれの方
100歳	大正8年4月2日~大正9年4月1日生まれの方
100歳以上	大正8年4月1日以前に生まれた方

※令和元年度は101歳以上の方も対象としています。

※令和元年度対象者には、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。

健康増進センター ☎049-252-3771

インフルエンザにご注意ください 健康増進センター ☎049-252-3771

インフルエンザウイルスは感染力が強く、短期間で多くの人に感染します。風邪と同じような症状ですが、突然の悪寒や発熱で始まることが多く、全身のさや関節・筋肉痛などの全身症状が強いのが特徴です。乳幼児や高齢者、免疫力の低下している方は、重症化することがありますので早めに医療機関を受診しましょう。

インフルエンザの予防

- こまめに手洗いをしましょう。
- マスクを着用し、できるだけ人混みを避けましょう。
- 加湿器を使うなど適度な湿度を保ちましょう。
- バランスのとれた栄養と十分な休息をとりましょう。
- 流行前に予防接種を受けましょう。

予防接種は体調の良い時に受けましょう

インフルエンザ予防接種の効果が十分に持続する期間は、接種後2週間から約5か月とされています。そのため、お早めに接種を受けることをお勧めします。接種にあたっては、医療機関などにある説明書を読み、かかりつけ医と相談し接種してください。

高齢者インフルエンザ予防接種の一部公費負担は、令和2年1月31日(金)までです。詳しくは広報『富士見』10月号または市ホームページをご覧ください。



ノロウイルスに気をつけましょう 朝霞保健所 ☎048-461-0468

ノロウイルスによる食中毒は1年を通して発生していますが、特に冬場(11~3月)に増える傾向があります。ノロウイルスは口から体内に入ることによって感染し、1~2日の潜伏期間の後、下痢、おう吐、腹痛などの症状が現れます。予防するために次の点に注意しましょう。

- 調理や食事の前、トイレの後には、石けんを使って流水で手洗いを十分に行いましょう。二度洗いが効果的です。
- 食器類、調理器具などは十分に洗浄・消毒しましょう。塩素系漂白剤が有効です。
- 食品は中心部まで十分に加熱をしましょう(85~90度で90秒以上)。
- 便やおう吐物からの感染を防ぐため、汚染された場所はマスクや手袋をして消毒しましょう。