



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 他その他

事業名	とき	詳細
予はつらつ教室 フレイル予防 コース	木曜日コース 5月13日・20日 ・27日 金曜日コース 5月14日・21日 ・28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	5月28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 他1人1時間程度 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
ホッと安心 健康相談	5月6日(木)	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 ※いずれも13:30~15:30
	5月13日(木)	場鶴瀬公民館 いきいき活動室
	5月24日(月)	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	申込開始日
予前立腺がん 検診	• 50歳以上の男性(昭和47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	6月7日(月) 午前	5月10日(月)
予乳がん検診	• 40歳以上の女性(昭和57年3月31日までに生まれた方)で、令和2年度(令和2年4月~令和3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。	1,000円	6月15日(火) 午前・午後	5月17日(月)

※乳がん検診…豊胸手術やペースメーカー挿入手術を受けている方、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。
※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、人数を制限して実施します。詳しくはお問い合わせください。

5月の緊急時の産婦人科医(9:00~17:00)

当番医	電話番号
2日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
3日(祝) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
4日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
5日(祝) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
9日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
16日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
23日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
30日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600

5月の緊急時の外科医(9:00~16:00)

当番医	電話番号
2日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700
3日(祝) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
4日(祝) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
5日(祝) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
9日(日) 三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502
16日(日) 上福岡駅前クリニック(ふじみ野市)	049-256-5600
23日(日) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
30日(日) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323



高齢者肺炎球菌ワクチン接種のお知らせ 場健康増進センター ☎049-252-3771

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。費用の一部自己負担あり)で、65歳以上の方を5歳ごとに年度で区切り、定期接種の機会を設けています。

対象/市内に住居登録があり、これまでに肺炎球菌ワクチン接種を1度も受けたことがなく、次のいずれかに該当する方

- ①65歳以上の方で右表に該当する方
- ②60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機能に障がい(身体障害者手帳1級程度)のある方

※①の方には5月中旬ごろに個別通知を送付します。

接種回数/1回(生涯1回限り)

自己負担額/3,000円(生活保護受給者は無料)

実施期間/令和4年3月31日(木)まで

•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。

令和3年度の対象者の生年月日	
65歳	S31.4.2~S32.4.1生まれの方
70歳	S26.4.2~S27.4.1生まれの方
75歳	S21.4.2~S22.4.1生まれの方
80歳	S16.4.2~S17.4.1生まれの方
85歳	S11.4.2~S12.4.1生まれの方
90歳	S6.4.2~S7.4.1生まれの方
95歳	T15.4.2~S2.4.1生まれの方
100歳	T10.4.2~T11.4.1生まれの方

※実施医療機関は令和3年度がん検診など・個別予防接種のお知らせ(今月号の折込保存版)、または市ホームページをご覧ください。

大人の男性の風しん抗体検査 場健康増進センター ☎049-252-3771

風しんは、免疫のない女性が妊娠初期に感染すると、赤ちゃんの目や耳、心臓に疾患が生じることがあります。

40~50歳代の男性は、過去に公的な予防接種が行われておらず、抗体を持つ方が少ないため、感染すると家族や周囲の人たちへ移してしまう恐れがあります。

風しんの感染拡大を防ぐため、国は風しんの追加的対策を実施しています。対象の方は全国の医療機関などで風しんの抗体検査を受けてください。

対象/昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性

実施方法/クーポン券を持参し、医療機関などで風しん抗体検査を受けてください。

※検査の結果、抗体価が低い方は麻しん風しん混合の予防接種をします。

費用/無料(抗体検査、予防接種)

実施機関/全国の医療機関など

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

期限/令和4年3月31日(木)



- 対象の方には令和2年4月にクーポン券を送付しました。
- クーポン券を紛失された方、令和2年4月以降に転入された方はお問い合わせください。
- クーポン券を使用した抗体検査・予防接種は1人1回です。2回目以降は全額自己負担となります。

熱中症予防 ~初夏のポイント!~

冷房機器の準備

近年は5月下旬から熱中症による救急搬送が発生しています。暑さ到来の前に、エアコンや扇風機の動作確認をしましょう。使用する際は、エアコンの設定温度だけでなく、実際の部屋の温度も確認してください。

冷房機器を上手く活用しながら熱中症を予防しましょう。



暑さに慣れる体づくり

暑さへの適応には数日から2週間ほどかかるといわれています。

徐々に暑さに慣れることが大切です。バランスのよい食事、睡眠を十分にとり、汗ばむ程度の運動やウォーキングで基礎体力をつけましょう。

