



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
予知ってナットク 身近な健康相談室	8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	8月17日(月)	場健康増進センター
	8月20日(木)	場鶴瀬公民館 いきいき活動室 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
	8月24日(月)	場高齢者いきいきふれあいセンター

胃がん検診(胃内視鏡検診)を受けましょう

市では医療機関で胃がん検診(胃内視鏡検診)が受診できます。内視鏡を挿入し、胃の状態を直接観察する検査です。胃や十二指腸などの病気で治療中もしくは経過観察中の方や、呼吸不全や心疾患のある方は検診の対象外になる場合がありますので、お申し込みの際にご確認ください。

対象/50歳以上で奇数月に生まれた方

※偶数月に生まれた方で、昨年度受診していない方はお問い合わせください。

受診料/50～64歳:3,000円、65歳以上:1,500円

受診期限/11月30日(月)

※毎年10～11月に受診される方が多く、医療機関が大変混み合います。

9月までの早期受診をおすすめします。

申込み/実施医療機関に直接お申し込みください。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

場健康増進センター ☎049-252-3771



1歳以上の子どもの保護者の方へ お子さんの予防接種を忘れずに受けましょう

子どもは発育とともに外出の機会が多くなり、感染症にかかる可能性が高まります。お子さんの感染症予防と感染拡大防止のためにも、体調の良い時に早めに予防接種を受けましょう。

また、小学生になってからは二種混合や日本脳炎の定期予防接種もあります。忘れずに受けましょう。

接種方法/

実施医療機関に直接お申し込みください。

※実施医療機関は、令和2年度がん検診などのお知らせ保存版(広報『富士見』5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。

※対象年齢や接種間隔などを外れると、接種の効果が期待できないほか、接種費用は自費となります。詳しくは市ホームページをご覧ください。

予防接種のスケジュール管理ができる富士見市子育て応援情報モバイルサイト「スマイルなび」をぜひご活用ください。



予防接種の種類	接種回数	対象者(接種開始時期)
ヒブ	1回	1歳～5歳に至るまでに開始した場合
小児用肺炎球菌	2回	1歳～2歳に至るまでに開始した場合
	1回	2歳～5歳に至るまでに開始した場合
四種混合	4回	生後3か月～7歳6か月に至るまで
麻しん風しん混合	1期 1回	1歳～2歳に至るまで
	2期 1回	令和3年3月31日までの接種 令和2年度対象者:平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれ(年長相当)
水痘(水ぼうそう)	2回	1歳～3歳に至るまで
日本脳炎	1期 3回	生後6か月(標準的には3歳)～7歳6か月に至るまで
	2期 1回	9歳～13歳未満 ※特例対象者(20歳未満で平成19年4月1日生まれまで)は、合計4回接種を無料で受けられます。
二種混合(三種混合の追加接種)	1回	11歳～13歳未満

※子宮頸がん予防ワクチンは、現在定期接種の積極的なおすめはしていません。

場健康増進センター ☎049-252-3771

8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
9日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
10日(祝) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
16日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
23日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
30日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111

8月の緊急時の外科医(9:00～16:00)

当番医	電話番号
2日(日) 三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502
9日(日) 上福岡駅前クリニック(ふじみ野市)	049-256-5600
10日(祝) イムス富士見総合病院(富士見市)	049-251-3060
16日(日) イムス三芳総合病院(三芳町)	049-258-2323
23日(日) みずほ台病院(富士見市)	049-252-5121
30日(日) 栗原医院(富士見市)	049-255-3700

熱中症警戒アラートが発表されたら

7月から、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境(暑さ指数33度以上)が予測される際に、環境省・気象庁から暑さへの気づきを呼びかける「熱中症警戒アラート」がテレビやインターネットなどを通して発表されます。日ごろから実施している熱中症予防対策に加え、次のような行動を心掛けましょう。

- 普段以上に屋内の気温・湿度・暑さ指数を確認し、エアコンなどを適切に使う
- 不要不急の外出を避け、涼しい所で過ごす
- 熱中症になりやすい高齢者、子どもなどに対しては周囲から特に声をかける

暑さ指数(別名WBGT)とは

人間の熱バランスに与える影響が大きい、気温・湿度・輻射熱の3つを取り入れた暑さの厳しさを示す指標です。各地域の暑さ指数は左記コードから環境省熱中症予防情報サイトをご覧ください。



食育健康ひろば

富士見市クックパッド公式

「FUJIMI ☆ KITCHEN」の活用を!



「FUJIMI ☆ KITCHEN」では、市管理栄養士考案の健康レシピや市の特産品を使ったレシピなどを紹介しています。

バランスのよい食事の基本は「主食」「主菜」「副菜」がそろった食事、免疫力アップや夏バテ予防にも効果的です。特に、日本人の多くは野菜の摂取が不足しがちなので、旬の野菜を使用した料理にチャレンジしてみましょう。ぜひ、実際に作ったものを投稿できるクックパッドの機能「つくれば」で感想をお寄せください。



～季節のイチオシレシピ～

◆ コーンパン

旬のトウモロコシの甘味を生かしたレシピです。発酵させないので、ご家庭で簡単に作ることができます。



◆ なすのナムル

夏野菜のなすをたっぷり食べられるレシピです。香味野菜、ごまの風味と辛みで、さらにおいしくなります。

