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。

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
予はつらつ教室 生活機能アップコース	金曜日コース 3月1日・8日・15日・22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	3月22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	3月 7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
	3月14日(木) 13:30～15:30	場鶴瀬公民館 いきいき活動室
	3月20日(水) 13:30～15:30	場高齢者いきいき ふれあいセンター

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)
日曜 祝日 年末年始 12/31～1/3
〔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

休日・夜間の医療機関

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。

富士見市マスコットキャラクター ふわっぴー

東入間医師会　市民公開講座
「がんが治るんだって!?」
～今、話題のノーベル賞受賞の免疫療法とは～
とき／3月9日(土)午後2時
場所／ふじみ野市立勤労福祉センター（ふじみ野市福岡1-1-8）
内容／
第1部「生ながら生まれ変わる」
講師：米良美一(めら よしかず)氏（カウンターテナー(歌手)）
第2部「あなたも分かる腫瘍(しゅよう)免疫学～がん免疫療法を中心に～」
講師：松下典正(まつしたのりまさ)氏（上福岡総合病院内視鏡治療センター長・外科副部長）
※無料、申込不要
※手話通訳あり
共催／(一社)東入間医師会、大鵬薬品工業㈱
後援／富士見市、ふじみ野市、三芳町
問合せ／東入間医師会事務所　☎049-264-9592

3月の緊急時の産婦人科医（9:00～17:00）

当番医		電話番号
3日(日)	上福岡総合病院（ふじみ野市）	049-266-0111
10日(日)	恵愛病院（富士見市）	049-252-2121
17日(日)	にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
21日(祝)	恵愛病院（富士見市）	049-252-2121
24日(日)	上福岡総合病院（ふじみ野市）	049-266-0111
31日(日)	恵愛病院（富士見市）	049-252-2121

3月の緊急時の外科医（9:00～16:00）

当番医		電話番号
3日(日)	上福岡駅前クリニック（ふじみ野市）	049-256-5600
10日(日)	イムス富士見総合病院（富士見市）	049-251-3060
17日(日)	栗原医院（富士見市）	049-255-3700
21日(祝)	イムス三芳総合病院（三芳町）	049-258-2323
24日(日)	みずほ台病院（富士見市）	049-252-5121
31日(日)	三浦病院（富士見市）	049-254-7111

「健康ライフポイント」をためて、素敵な商品を Get!!

歩いた歩数がポイントになり、楽しく手軽に健康づくりができる埼玉県コバトン健康マイレージ事業に、「富士見市版健康マイレージ事業」として平成30年から富士見市独自のポイントである「健康ライフポイント」が加わりました。

埼玉県コバトン健康マイレージに加え、富士見市版健康マイレージの健康ライフポイントでも抽選で賞品が当たります。ぜひご参加ください。

富士見市版健康マイレージ事業に参加するには

埼玉県コバトン健康マイレージ事業の参加が必要です。

埼玉県コバトン健康マイレージ事業申込方法

郵送　申込書を記入し、健康保険証の写しを同封して右記宛先に郵送してください。
※申込書は公共施設、専用タブレット(読み取り機)設置場所などで配布しています。埼玉県コバトン健康マイレージホームページにもあります。

インターネット　埼玉県コバトン健康マイレージホームページから申込み後、健康保険証の写しを右記宛先に郵送してください。

宛先
〒330-9091　さいたま新都心郵便局　私書箱159号
埼玉県コバトン健康マイレージ事務局

富士見市版健康マイレージ事業申込方法

埼玉県コバトン健康マイレージ事業に登録した方に、「富士見市版健康マイレージ事業」への参加のお知らせを郵送します。その後、健康増進センターに必要書類を提出してください。

問合せ／
埼玉県コバトン健康マイレージ事務局
☎0570-035810（ナビダイヤル）
富士見市版健康マイレージ事業について：
健康増進センター　☎049-252-3771

市内の専用タブレット設置場所		
富士見市役所	針ケ谷コミュニティセンター	
ピアザ☆ふじみ	みずほ台コミュニティセンター	
鶴瀬西交流センター	ドコモショップららぽーと富士見店	
市民総合体育館	ドコモショップみずほ台店	
健康増進センター	ドコモショップふじみ野駅前店	
水谷東公民館	水谷公民館	難波田城公園

※水谷公民館、難波田城公園に新たに設置されました。

食育☆健康ひろば

イベント おやこ料理教室

食卓を華やかにかざるメニューを作ります。

とき／3月16日(土)
午前10時～午後1時30分
場所／ピアザ☆ふじみ
対象／市内在住の小学1～6年生と保護者
メニュー／オードブルずし、ゆらゆらわかめのすまし汁、カラフル白玉のぜんざい
※アレルギーの方はご相談ください。
持ち物／エプロン、三角きん、ふきん、手ふき、筆記用具
定員／12組程度(応募多数の場合は抽選)
参加費／1人300円(材料代ほか。当日集金)
申込み／3月6日(水)午後5時15分までに健康増進センターへ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。
問合せ／健康増進センター
☎049-252-3771　FAX049-255-3321

富士見市国民健康保険にご加入の皆さんへ
「健康活動」(特定保健指導)に参加しましょう！

健康活動（特定保健指導）とは
特定健康診査・人間ドックの結果から、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）やその予備群になった方に対して行われる生活習慣病予防と改善のためのプログラムです（無料）。対象の方には「特定保健指導利用券」を随時お送りしています。

「特定保健指導利用券」が届いた方へ
まずはご予約ください。保健師・管理栄養士と個別面談を行います。
健診結果を振り返り、改善につなげます（所要時間：30分～1時間程度）。

参加いただいた方だけに特典があります！
指導期間中、市民総合体育館のジムを最大6回まで利用できる特典のほか、さまざまな講座を用意しています。お腹引き締め運動講座やヨガ講座、バランスのよい食事を実際に調理できる講座があります。

今からでも間に合います！
ぜひチャレンジしていただき、来年度の健診結果を改善しましょう。
問合せ／健康増進センター　☎049-252-3771