

もし、発熱したら…

受診するための3ステップ

身近な医療機関で、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザ、両方の診療・検査ができます。

ステップ①

☑医療機関を検索

県ホームページで
「埼玉県指定 診療・検査医療機関」の
連絡先、受付時間などを確認



診療・検査医療機関はこちら

■ホームページが見られない方の問合せ先

- ・埼玉県受診・相談センター
☎048・762・8026 FAX048・816・5801
月～土曜日、祝日 9時～17時30分
- ・県民サポートセンター
☎0570・783・770 FAX048・830・4808
24時間・年中無休

ステップ②

☑受診の予約

他の症状の患者さんとの接触を避けるため、
医療機関ごとに発熱患者専用の受付時間を設
定しています。
必ず事前に予約をしてください。

■連絡前に準備しておきましょう

- 医療機関へ連絡した際には、主に次のようなことを聞
かれます。あらかじめ準備しておくくとスムーズです。
- ・症状(何時から症状があるか、体温など)
 - ・身近に体調の悪い人がいたか(わかる場合にはその
人の病名も)
 - ・現在治療中の病気 など

ステップ③

☑受診

必ず、予約した病院で受診してください。
医師の判断により、必要に応じて、新型コロナ
ウイルス感染症やインフルエンザの検査など
を実施します。

■受診時のお願い

- ・受診の際は、必ずマスクを着用しましょう。
- ・公共交通機関の利用は控えましょう。
- ・医療機関の指示事項を守りましょう。
- ・検査は医師が必要と認めた場合に行います。

予防接種はお済みですか？



■麻しん風しん混合(MR)の予防接種第2期

対 平成26年4月2日から平成27年4月1日生まれの方
(幼稚園、保育所などの年長相当)

※ 対象の方は、3月31日(水)までに接種しましょう

■二種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種

対 11歳以上13歳未満(13歳の誕生日の前日まで)の方

※ 対象の方は、13歳の誕生日の前日までに接種しましょう

※ MR・二種混合ともに接種期間が過ぎると、有料(全額自己負担)になります

■高齢者肺炎球菌の予防接種

令和2年度の対象の方で、接種を希望する方は、3月31日(水)までに接種しましょう。

対 4月1日までに65、70、75、80、85、90、95、100歳を迎える方で、過去に肺炎球菌予防接種を接種したことがない方
(対象となる方には、令和2年4月に封書にてお知らせしています)

個人負担金 3000円(免除対象者/中国残留邦人等支援給付制度適用者、生活保護世帯および市民税非課税世帯に属する方)

※ 接種期間が過ぎると定期接種から任意接種の扱いとなり、個人負担額が増額になりますので、ご注意ください

問 保健センター ☎271・2745

定例健康ウォークで健康づくり

ウォーキングは、健康づくりにとても有効な運動です。講師付きなので、初心者でも安心して参加できます。ご自身の健康づくりのきっかけに参加してみませんか。

日 3月12日(金)9時30分～12時

場 西市民センター

講 鶴ヶ島ウォーキングクラブ

内 3～5kmのコースを歩きます。

定 20人(申込順)

持 飲み物、タオル、帽子、レジャーシート、マスク、筆記具

他 両手のあく服装でお越しください。車での来場はご遠慮ください。

申 2月1日(月)から健康長寿課健康増進担当へ



地域包括支援センターにご相談ください

新型コロナウイルス感染拡大防止対策が長期化し、外出や他者との交流の機会が減り、高齢者の心身の機能低下などが心配されます。地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して生活を継続することができるように必要な支援を行う総合相談機関です。足腰が弱くなり転びやすくなった、もの忘れがひどくなったなどの心配ごと、困りごとがありましたら、担当のセンターへご相談ください。

※ 感染拡大予防のため、当分の間、窓口相談を希望する場合は、事前に電話でご連絡ください

※ 担当のセンターが不明な場合、お問い合わせください

■かんえつ(脚折145-1関越病院南館1階)

☎285・7877、FAX285・7866

■いちばんぼし(藤金871-3つるがしま中央交流センター内)

☎279・0777、FAX279・0778

■ぺんぎん(上広谷5-1プラザイン上広谷1階)

☎271・5123、FAX271・5125

■いきいき(三ツ木16-1市役所1階)

☎227・6171、FAX227・6172

受付時間 平日・土曜日8時30分～17時15分(ぺんぎんのみ17時30分)

問 健康長寿課地域包括ケア推進担当

希望する妊婦の方への 分娩前ウイルス検査



新型コロナウイルス感染症への不安から検査を希望する妊婦の方を対象に分娩前ウイルス検査を行います。

検査費用の自己負担はありません。

検査については、かかりつけ産科医療機関にご相談ください。

☎ 県健康長寿課 ☎048・830・3561



県HPIはこちら



しっかり食べて免疫力を高めましょう

No.191

健康



応援団

寒さと乾燥で風邪をひきやすい季節です。免疫力を高めて感染症から身を守りましょう。免疫力を高める方法のひとつに腸内環境をよくすることがあります。

私たちの腸の中には約1000種、100兆個ほどの腸内細菌が生息し身体を守っていると考えられています。腸内細菌には善玉菌、悪玉菌、日和見菌(ひよしみきん)があり、そのバランスにより腸内環境が左右されます。偏った食生活や過労、寝不足、ストレス、加齢による老化などが腸内環境を悪化させます。一方、ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が増えると環境が良くなり感染症の予防が期待できます。

規則正しくバランスの良い食事を意識するとともに、餌になる食物繊維やオリゴ糖をとって善玉菌を増やしましょう。野菜、豆、海藻、きのこ、穀類に多く含まれます。また、納豆やみそ、漬物、ヨーグルトなどの発酵食品もお勧めです。ヨーグルトは人によって合うものと合わないものがあります。続けて食べておなかの調子が良くなるものを探してください。果物をトッピングしたヨーグルトを毎朝のお約束にしたり、日々のご飯を雑穀に変えたりとご自身でやりやすいことから始めてください。

しっかり食べて、笑顔でこの冬を乗り切りましょう。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 富士原 伴子

ふれあい掲示板

仲間になりませんか

ちびっこ体操クラブ(親子体操)

対 幼児と保護者
日 毎週金曜日10時～11時
※ 2月26日(金)11時～体験受付予定
場 東市民センター
問 高橋 ☎080・8831・0024

ひまわり体操クラブ(親子体操)

対 幼児と保護者
日 毎週月曜日10時～11時
※ 2月22日(月)11時～体験受付予定
場 東市民センター
問 木下 ☎080・1379・9888

野菜サポーターズ(エコ鶴市民の会)

日 月3回9時30分～11時30分
場 エコ鶴菜園(三ツ木、太田ヶ谷)
料 1000円/年
問 高柳 ☎090・9106・0957

鶴ヶ島太極拳クラブ

日 毎週金曜日(月4回)10時～12時
場 大橋市民センター
問 福島 ☎271・5277

B&G太極拳クラブ

日 毎週火曜日14時～16時
場 海洋センター
問 貫島 ☎090・9313・9785

省略記号一覧

対 対象 **日** 日時・日にち
期 期間 **場** 場所 **講** 講師
内 内容 **定** 定員 **報** 報酬
料 入場料・参加費 **持** 持ち物
他 その他 **申** 申込 **問** 問合せ

参加してみませんか

初めての短歌教室

日 2月20日(土)10時～11時30分
場 富士見市民センター
料 無料
申 できるだけ事前に申込みをお願いします。
問 浜尾 ☎233・9369

出かけてみませんか

第9回花咲くおとめ座劇場

日 3月6日(土)13時～14時30分
場 富士見市民センター
料 前売券500円、当日券700円
申 不要
問 橋本 ☎090・6015・7463

4月号の原稿締切は、2月22日(月)です。

※「仲間になりませんか」のコーナーは、同一サークルなどは年1回の掲載です。それ以外の原稿は、同一サークル年3回までで、同一号には1件までの掲載に限らせていただきます。