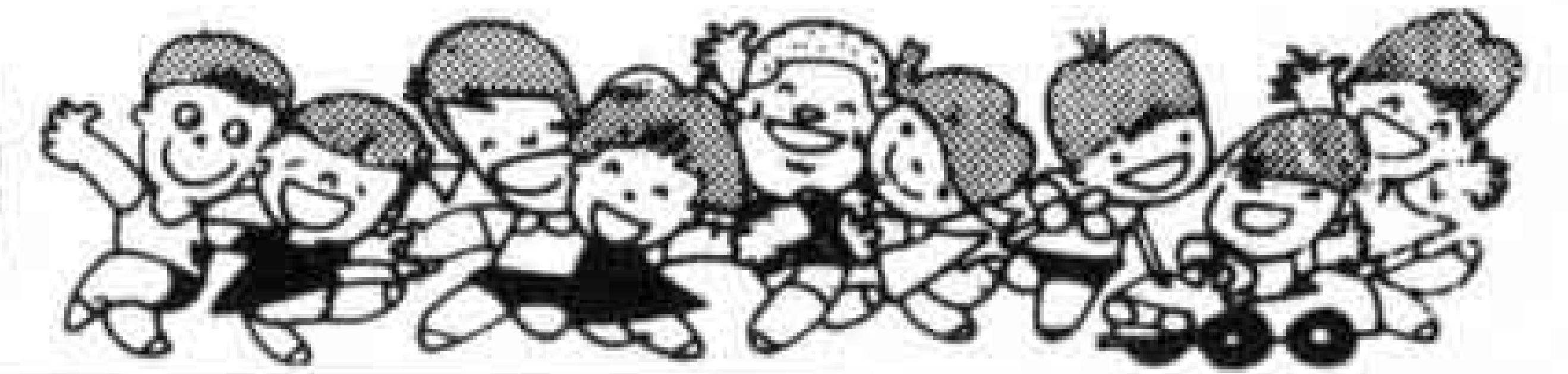


暮らしのたより



11月の保健だより

◎問い合わせ 保健婦人センター
☎64-8992・8993

☆乳児相談

該当児 64年1月と平成元年1・7
月生まれ

☆離乳食講習会

該当者 生後2～5ヵ月の赤ちゃん
を持つ母親や祖母

☆1歳6ヵ月児健康診査

該当児 63年4月生まれ

☆むし歯予防教室

該当児 1歳6ヵ月～3歳の幼児

☆3歳児健康診査

該当児 61年10月生まれ

日時、会場は健康カレンダーを
ごらんください。

◇11月10日(金)、24日(金)

吉永公民館9:00、市立体育館9:30
広見公民館10:00、大淵公民館10:30
鷹岡公民館12:00

問い合わせ 富士保健所 ☎65-2153

身体障害者審査更生相談

とき 11月16日(木) 13:30～14:00

ところ 鷹岡公民館

内容 重度の障害で、専門医に診察
してもらう機会がなかった人の整形
外科医療相談。(通院中の方は除く)

申し込み、問い合わせ 事前に電話で
福祉課へ 内線2316

遺伝相談

とき 11月1日(水)、12月6日(水)
13:30～16:00

ところ 富士保健所

対象 遺伝と思われる悩みのある人
料金 無料

申し込み、問い合わせ 電話などで事
前に富士保健所へ ☎65-2155

家計簿のあっせん

市は来年用の家計簿をあっせんしま
す。家計管理や生活設計に御利用くだ
さい。

価格 1冊260円(先着250人)

申し込み、問い合わせ 消費生活セン
ター(保健婦人センター2階)

☎64-8996

犬猫の引き取り日

飼えなくなった犬、猫の引き取りは
各会場15分間です。当日は愛犬手帳を
お持ちください。なお、生後2ヵ月以
上の猫の場合はダンボール箱は避け、
抱いてくるか、麻袋に入れてください。

◇11月2日(木)、17日(金)

田子浦公民館9:00、富士公民館9:30

ソ連・モンゴルで強制抑留中 死亡した人の遺族の方へ

このたび、戦後ソ連・モンゴルで強
制抑留中に死亡した人の遺族の皆さん
に、内閣総理大臣名の慰労品(書状・
銀杯)が贈呈されることになりました。

請求期限 平成5年3月31日まで

請求、問い合わせ 〒112 東京都文京
区大塚5-3-13 平和祈念事業特
別基金業務第2課へ

☎03-945-4703

※請求書類は社会課(内線2311)にあ
ります。

11月の献血

血液が不足しています。献血に御協
力ください。

日	場所	時間
11日(土)	大淵第一小学校前 ひのやユタカ店前	9:30～12:00 13:00～15:30
16日(木)	市役所西口	9:30～15:30
25日(土)	J R 富士駅前	10:00～16:00

問い合わせ 社会課 内線2312

民話テレホンサービス ☎53-1111

10/23～11/5

大淵八王子の井戸神様 大淵中

健康コーナー

しんきんこうそく 心筋梗塞



近年、日本でも年々心臓病が増加
しており、中でも心筋梗塞や狭心症
などの冠動脈の異常によるものが多
くなっています。冠動脈とは心臓の
周囲を取り巻き、心臓の筋肉に血液
を送っている血管で、これに異状を
起こすと心筋に血液が行かなくなり
大変なことになるわけです。冠動脈
が詰まりかかっている状態が狭心症
であり、完全に詰まると心筋梗塞に
なります。主症状は胸の痛みですが、

胸が絞めつけられるように感じるとか、
また、のどが絞めつけられる、みぞお
ちが痛む等いろいろあります。狭心症
であれば、2～15分ぐらい続いておさ
まることが多いのですが、心筋梗塞だ
と30分以上続きます。同じ胸の痛みで
も1・2秒ちくちく痛むとか、軽い痛
みが1日中続くような場合は、まず心
臓の痛みではありません。狭心症は心
筋梗塞の前ぶれのことが多いので、痛
みがおさまったからいいと軽く考えず、
必ず診察を受けてください。

最近では、細くなった冠動脈を広げる
薬を初めとして、冠動脈を内側から小
さなふうせんで広げる、バイパスをつ
くる等、種々の治療法が発達してい
て未然に心筋梗塞を防げるようになって

います。

心臓病にならないためにはまず好
き嫌いなく、腹八分目の食事をとり、
たばこは吸わず、体をよく動かして、
仕事はあまり無理をせずアルコール
は適量にして、できるだけストレス
を少なくすればよいでしょう。

〈富士市医師会〉

レーダ一通信

スポーツの秋です!!肩関節の老化
度を調べる検査法として、左右の手
をたすきがけに背中に回し、「背中
で握手」する方法があります。家族
でやってみてください。