

暮らしのたより

8月 - 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

8月の健康だより

☎ 保健婦人センター 64-8993

☆乳児相談

該当児 平成元年10月と2年4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ヵ月児健康審査

該当児 昭和64年1月生まれ

☆むし歯予防教室

該当児 2歳~3歳の幼児

☆3歳児健康診査

該当児 昭和62年7月生まれ

★日時、会場は健康カレンダーをごらんください。

大腸がん検診

☎ 保健婦人センター 64-8992

大腸がんによる死亡者が年々ふえ続けています。これは、高齢化と食生活の変化によるものと考えられています。

市は、大腸がんの早期発見と早期治療のため検診を行っています。40歳になったら必ず受診してください。

期間 11月末まで

対象 市内に居住している40歳以上の人。

自己負担金 200円(70歳以上の方は無料です)

申し込み 大腸がん検診実施医療機関(健康カレンダーを参照してください)へ申し込んでください。

犬、猫の引き取り日

☎ 環境衛生課 内線 2432

飼えなくなった犬、猫の引き取りは各会場15分です。当日は愛犬手帳をお持ちください。なお、飼えなくなって出した犬、猫はお返しできませんので御注意ください。また、野良猫の捕獲、引き取りはいたしません。

◇8月10日(金)、24日(金)

田子浦公民館9:00 富士公民館9:30

◇8月3日(金)、17日(金)

吉永公民館9:00、市役所西口9:30、
広見公民館10:00、大淵公民館10:30
鷹岡公民館12:00

(百日ぜき、ジフテリア、破傷風)

三種混合予防接種

☎ 保健婦人センター 64-8991

とき 9月4日~10月19日(予備日11月9日、11月19日)

対象者 1期...昭和63年1月1日~6月30日までに生まれた幼児。

2期...昭和62年1月1日~6月30日までに生まれた幼児。

*該当の年齢が過ぎても、満5歳6ヵ月までは受けられます。

注意事項

- ・会場には必ず母子手帳を持参してください。
- ・問診票のない人は、印鑑を持参し体温を朝と会場へ来る前の2回測ってきてください。
- ・詳しい日時、会場は健康カレンダーをごらんください。

8月の歩く会

☎ 文化体育課 内線 2723

とき 8月19日 雨天は26日

ところ 芝川町芭蕉天神

集合 富士駅改札口前 9:10

コース 富士駅⇄芝川駅~芝川天神行
程約10km

持ち物 弁当、水筒、雨具など

問い合わせ

事務局(桑原方) ☎52-2764

8月の献血

☎ 社会課 内線 2312

日	場所	時間
13日(月)	富士見台ショッピングセンター	10:00~15:30
14日(火)	J R 富士駅前	10:00~15:30
16日(木)	富士市庁舎西口	9:30~15:30
17日(金)	東公民館	9:30~12:00
25日(土)	J R 富士駅前	10:00~16:00

交通マナー 向上月間

= グッドマナー富士 =

どの道も 目くばり気くばり
忘れずに

8月1日~31日

富士市交通安全対策協議会

健康コーナー

どうき 動悸



動悸とは、ふだんは自覚しないか、または感じていてもあまり意識しない心臓の拍動を、異常に心臓部にドキドキと感じる不快な症状をいいます。その原因として

①精神的興奮、過激な運動、過労、環境の変化など、体に異常がないのに感じる場合で、生理的なものです。

②心因性のものとして心臓神経症、不安神経症、過換気症候群など。

③心臓病による動悸として、期外収縮や発作性頻拍、心房細動など心臓のリズムの乱れる場合。心臓弁膜症その他の心臓収縮力や拍出力の異常による場合。

④その他の原因として貧血、発熱、血圧異常、低血糖、呼吸器病、その他のいろいろの病気による場合。ある種の薬剤、ガス中毒による場合。コーヒー、タバコ、アルコールなどの嗜好品によってもあらわれます。

このように動悸はいろいろの原因であらわれますが、身体的異常より精神的影響によることの方が多く、動悸だけならあまり心配ないものです。しかし一般には、重い心臓病ではないかと

強い不安に陥りがちです。

もし動悸が長く続いたり、強い時、心臓のリズムの乱れを感じる時、胸痛、呼吸困難、冷や汗を伴う時などは、必ず受診してください。

(富士市医師会)

レター通信

汗ばむ季節となり、これからは外に出て散歩することは、非常にいい健康法です。その効用として、足腰の強化ばかりでなく、血圧を下げる効果もあるからです。