

暮らしのたより

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

4月の健康だより

☎ 保健婦人センター 64-8993

☆乳児相談

該当児 生後3ヵ月と9ヵ月に達した赤ちゃん

☆離乳食講習会

該当児 前期…生後2～5ヵ月の赤ちゃんを持つ母親や祖母
後期…生後8ヵ月以降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 平成元年9月生まれ

☆2歳児むし歯予防教室

該当児 2歳～2歳6ヵ月の幼児

☆3歳児健康診査(会場は富士保健所)

該当児 昭和63年3月生まれ

★日時、会場は健康カレンダーをごらんください。

麻しん・MMR予防接種

☎ 保健婦人センター 64-8991

市内において、「麻しん」が流行しています。流行拡大防止のため、5月31日までの期間に限り補助金を受けられる年齢が、18ヵ月(満1歳半)から3歳誕生日までを、12ヵ月(満1歳)から3歳誕生日までに引き下げて実施しています。

ダイヤル市政案内

☎52-1111

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。

☎ 4月5日(金)、19日(金)

吉永公民館9:00、市役所西口9:30、大淵公民館10:10、鷹岡公民館11:40

☎ 4月12日(金)、26日(金)

田子浦公民館9:00、富士公民館9:30

医療講演会

☎ 保健婦人センター 64-8990

とき 4月20日(土) 13:30

ところ 保健婦人センター4階ホール

講演

テーマ 「生かされて生きる 健康づくりの処方せん」

講師 西来武治先生(医事評論家)

問い合わせ

富士市難病団体連絡協議会

☎52-5358 (島田直方)

4月の献血

☎ 社会課 内線 2312

日	場所	時間
17(木)	市役所西口	9:30～15:30
27(土)	J R 富士駅前	10:00～16:00

第2回 常葉学園富士短期大学 公開講座受講生募集

☎ 社会教育課 内線 2716

とき 5月9日～6月13日 毎週木

曜日 18:30～20:30 計6回

ところ 常葉学園富士短期大学

定員 120人(先着順)

受講料 1,200円(会場整理費)

テーマ 「歴史そして人間」

講義内容 「道と日本人」「人間の子が猿の子と違う理由」「大作曲家をめぐる女性たち」「かぐや姫のルーツをたずねて」「尊属殺人と現代人間模様」など

申し込み 4月22日～27日までに、常葉学園富士短期大学(☎36-1133)か社会教育課へ。なお、社会教育課は26日までです。

精神保健・ほけ医療相談会

☎ 富士保健所 62-2155

ストレスや心の悩みで困っている人、お年寄りの心の病気や「ほけかな」と感じられる人のために相談を行います。

とき 4月25日 13:30～15:30

会場 富士保健所 保健予防課

申し込み あらかじめ電話で申し込んでください。

民話テレホンサービス ☎53-1111

3/25～4/14 富士中

塔の木の子育て地蔵さん

健康コーナー

便秘



私たちが食事をすると、胃や腸が内容物を先へ先へと送る運動(蠕動運動)が起って、直腸(大腸の一番下の所)へたくさんたまって来ると便意が起り排便となります。この運動が順調にいかないと便秘になります。

(1) 若い人や神経過敏の人には、大腸の緊張が高まり過ぎることによって、蠕動がうまくいかないケイレン性便秘が多い。

(2) 中年の人には、運動不足とか、便

意が起っても仕事の途中などのために排便を我慢してしまうことを繰り返していると、蠕動運動が充分起こらなくなってしまいう習慣性便秘が多い。

(3) お年寄りには、蠕動運動の力が弱くなって起る弛緩性便秘が多い。

日常生活で心がけるべきこととしては、食事は繊維分が少なくならないように、セロリ・ごぼう・大豆製品・いも類・コンニャク等を適度に食べる。水分が少なくならないようにする。果物、とくにリンゴはよく、良質の脂肪もよいといわれています。

そして、積極的に戸外を歩くことをお勧めします。

とくに朝食後30分位までの間は、一

番蠕動運動が高まって来るときですから、朝食を充分にとり、このチャンスに排便するよう心がけます。

最後に大腸がんや大腸の癒着による便秘もありますから、中高年の方は排便時、便に血液がついていないかどうか注意し、また定期的に便の潜血反応を検査してもらうことをお勧めします。

(富士市医師会)

レター通信

今年は花粉症の当たり年となりそうです。外出したら、髪や衣類についた花粉をはたき落としてから家に入り、花粉を屋内に持ち込むのを防ぎましょう。