

16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

☐ は閉庁日です。

水中エアロビクス教室

☎ 温水プール 36-2131

と き 10月17日～12月19日 毎週月曜日 10:00～11:30 計10回
 ところ 富士総合運動公園温水プール
 対 象 一般男女 受講料 5,500円
 申し込み 10月2日～8日に本人が受講料と印鑑を持参して、勤労者体育センター、市立富士体育館へ（先着順）

婦人・成人水泳教室

☎ 温水プール 36-2131

①婦人水泳教室
 と き 10月25日～11月16日 毎週火・水曜日 10:00～11:30 計8回
 ②成人水泳教室
 と き 10月24日～11月15日 毎週月・火曜日 19:00～20:30 計8回
 ところ ①②とも温水プール
 対 象 ①婦人 ②一般男女
 受講料 ①②とも5,000円
 申し込み ①②とも10月16日(日)の8:30～9:00に、本人が受講料と印鑑を持参して温水プールへ

センター婦人がん検診

☎ 保健婦人センター 64-8992

と き 10月12日(水)
 ところ 保健婦人センター
 受付時間 13:30～14:15
 対 象 30歳以上の女性
 内 容 子宮がん・乳がん検診
 受診料 1,100円(70歳以上などは無料)
 申し込み 電話で保健婦人センターへ
 ※受診予約が必要です。

健康的にやせる スマート教室

☎ 保健婦人センター 64-8993

と き 10月24日(月)～平成7年2月21日(火) 9:30～11:30 計9回
 ところ 保健婦人センター
 対 象 65歳未満で肥満度20%以上の人
 受講料 無料 定員 30人(先着順)
 申し込み 10月14日までに直接、または電話で保健婦人センターへ
 ☆肥満度の調べ方

$$\text{標準体重} = \text{身長}(\text{m})^2 \times 22$$

$$\text{肥満度}(\%) = \frac{\text{体重}(\text{kg}) - \text{標準体重}(\text{kg})}{\text{標準体重}(\text{kg})} \times 100$$

10月の歩く会

☎ 体育振興課 内線 2727

と き 10月16日(日) 雨天は23日
 ところ クラフト・パーク
 集 合 富士駅改札口前 7:30
 コース 富士駅7:40 → 下部駅9:03 → クラフト・パーク 片道約4.5km
 持ち物 弁当、水筒、雨具、タオル
 問い合わせ 歩く会事務局(中村 方) へ ☎51-2985

文部省特別推進事業 ちゃつきり! 女と男のパートナーシップセミナー

☎ 保健婦人センター 64-8995

と き 9月24日、10月8・22日、11月5・19日 毎回土曜日 13:00～15:00
 ところ 保健婦人センター
 内 容 少子化・高齢化、歴史の中の女と男、漫画雑誌がつくる性のイメージ、女性学との出会いなどの学習会
 参加費 無料(1講座のみの受講も可)
 申し込み 電話で保健婦人センターへ(講座期間中随時受け付けます)

酒害相談とエイズの無料相談 及びエイズ検査

☎ 保健婦人センター 64-8990

酒害相談 10月6日(木) 13:30～16:00
 エイズ相談と検査 10月4日(火)・18日(火) 9:00～11:45
 ※エイズ検査には2,600円かかります。
 ところ 各相談・検査とも富士保健所
 申し込み 電話で富士保健所へ(要予約) ☎65-2155

●10月の納税●

市(県)民 税 第3期
 国民健康保険税 第4期
 納期 10月15日～31日

ロゼシアターの 臨時休館

10月5日(水)・6日(木)
 舞台機構設備点検のため休館します
 ☎ ロゼシアター 60-2510

健康コーナー

糖 尿 病

糖尿病の患者は、現在全国で500万人以上いると言われ、今後ますます増加する傾向にあります。

糖尿病によって起きる最も代表的な目の病気は、糖尿病網膜症です。網膜症は、血糖値のコントロール状態により、その進行の程度は個人差があります。一般的には糖尿病と診断されてから10年で、患者の約50%近くが網膜症を起こしていると言われていています。また網膜症は、現在我が国における成人

の中途失明(今まで見えていた人が、見えなくなってしまうこと)の原因の第1位となっています。

網膜症の自覚症状は、初期段階ではほとんどありません。ところが、物がぼやけて見えるなどの症状が出たときには、かなり進行した例や手おくれの場合が多いのです。

治療は、初期の段階では血糖のコントロールが主体になります。ある程度進行すると、網膜をレーザーで治療するレーザー光凝固を行います。それ以上の進行例では手術が必要になりますが、視力の改善は難しいのが現状です。その他の糖尿病による目の病気とし

て、目の中のレンズが濁る白内障や、網膜症の末期に起こる緑内障、目の動きが悪くなり物が2つに見える眼筋まひなどがあります。

糖尿病と診断されたら、自覚症状にかかわらず眼科を受診し、定期的な経過観察と治療をしてください。

〈富士市医師会〉

レ ー ダ ー 通 信

スポーツの秋です。健康のためにとスポーツをする人も多いと思いますが、かえってスポーツ障害を起こしてしまうことがあります。スポーツをしてよい状態かどうかの判断が大切です。