



3月の献血

☎ 社会福祉課 55-2757

献血にご協力をお願いします。

3月の献血

日	場 所	時 間
20日(木)	市役所駐車場	9:30~15:30 (昼休み12:00~13:00)
31日(月)		9:30~15:30

富士献血会場

と き 3月2日・16日 各日曜日
9:30~12:00、13:00~16:00
と ころ 富士市民センター

第25回 富士ふれあいウォーク

☎ 文化スポーツ課 55-2876

と き 4月20日(日) 7:20~受付
8:30スタート 雨天決行
集 合 富士総合運動公園陸上競技場
コース 富士山南ろく・丸火自然公園
10kmコース(5時間以内で歩ける人)
20kmコース(7時間以内で歩ける人)
40kmコース(9時間以内で歩ける人)
参加費 1人 500円(保険料を含む)
未就学児童は無料です。
持ち物 受付票(はがき)・昼食・
飲み物・雨具・タオルなど
申し込み 3月28日までに郵便振替
払込書(文化スポーツ課、各公民館、
市立富士体育館、温水プール
にあります)に必要な事項を記入し、
郵便局から参加費を振り込んでく
ださい。(手数料別途)

機織り体験

☎ 市立博物館 21-3380

昔ながらの機織り機を使って機織り体験をしてみませんか。

と き 3月23日(日) 10:00~12:00、
13:30~15:30
と ころ 歴史民俗資料館2階
定 員 各5人(先着順)
材料費 500円(当日集金)
申し込み 3月9日(日)の9:00から本人(同居の家族は可)が電話で市立博物館へ

子育てサークル交流会

☎ 保健福祉センター 64-8994

と き 3月12日(水) 10:00~11:30
と ころ フィランセ西館2階健康診
査室
対 象 子育てサークルのリーダー、
子育てサークル活動に関心
を持っている人
内 容 サークル活動についての情
報交換ほか
申し込み 3月5日までに電話で保
健福祉センターへ
託児あります(事前に申し込んで
ください)

ぜん息健康相談

☎ 保健福祉センター 64-8991

ぜん息などの呼吸器疾患の悩みに
ついて、医師や保健師、栄養士が相
談に応じます。気軽にご相談くださ
い。

と き 3月18日(火)
受付時間 13:15~13:45
と ころ フィランセ西館1階診察室
参加料 無料
申し込み 電話で保健福祉センター
へ

訪問看護師募集

☎ 保健福祉センター 64-8991

期 間 4月1日~平成16年3月31
日 月8~10日程度
勤務時間 9:00~16:30
業務内容 公害認定患者への訪問
指導 自立生活に不安の
ある人や介護をしている家
族などへの訪問指導、相談
対 象 保健師または看護師の有資格者
募集人員 とも各1人
申し込み 3月7日までに直接また
は電話で保健福祉センターへ
後日面接があります。



3月3日耳の日から9日までは 「愛の援聴週間」です

☎ 障害福祉課 55-2761



健康づくり・保健コーナー ⑥



★適正飲酒【心にかげよう】

〔健康によいお酒とは〕

適度な飲酒は、緊張感を和らげ、人間関係を円滑にするなどの効用があります。しかし、飲み過ぎは肝臓の機能低下、高血圧症、脳血管疾患、糖尿病など生活習慣病の原因につながります。また、未成年の飲酒は精神的・身体的影響が大きく、法的に禁止されています。

〔富士市の現状〕

毎日飲酒している人は、壮年期(30~44歳)男性26.6%、中年期(45~64歳)男性44.8%。多量飲酒者の割合は、壮・中年期男性17.7%、壮・中年期女性5.6%で国基準値より著しく高い現状にあります。(ここでいう『多量飲酒者』とは1日平均、日本酒に換算して3合(純アルコール60g)以上飲酒する人です)

国基準値...壮・中年期男性4.1%、壮・中年期女性0.3%
(平成13年健康ふじ21市民アンケートより)

〔適正飲酒量の目安〕

適正な飲酒は人によって異なりますが、1日平均純アルコールで男性約20g、女性約10g程度だと言われてい
ます。これ以上になると1日当たりアルコール量が増加するに
従い死亡率が上昇することがわかっています。

主な酒類の適正飲酒量の目安(純アルコール約20g、1種類の場合)

お酒の 種 類	ビール	清 酒	ウヰスキー	焼酎(35度)	ワイン
	中瓶1本 500ml	1合 180ml	ダブル 60ml	70ml	2杯弱 200ml

ただし、高齢者や少量の飲酒で紅潮するなどアルコール代謝能力の低い人では、少量の飲酒が適当です。

~健康を守るための飲酒法~

週に2日程度は肝臓を休ませる
自分の適量を守る
食べながら、自分のペースでゆっくり飲む
なるべく早目の時間に切り上げる
薬と一緒に飲まない

保健福祉センター ☎64-8990