

## 高齢者が飼育するペットの医療費を半額免除します

☎ 生きがい福祉課 55-2760

富士獣医師会開業部会では、高齢者が飼育する犬・猫などのペットの予防注射や病気の治療費(狂犬病予防注射・登録料や病院で販売する商品は除く)の半額を免除しています(CAMS制度)。

対象 70歳以上の年金だけで生活をしている人(ひとり暮らし、または夫婦だけの世帯) 診察時に、生きがい福祉課が発行する証明書を持参してください(一部利用できない動物病院もあります)。

## 機能回復訓練利用者募集

☎ 障害福祉課 55-2761

肢体に障害のある人の身体機能の回復や余暇の充実を目的として、機能回復訓練事業を始めます。

とき 毎週木・金曜日 10:00~ (原則として週に1回の利用)

ところ フィランセ東館リハビリルーム

対象 市内在住で原則として18~39歳の肢体に障害があり、身体障害者手帳を持っている人(40歳以上の人でも相談に応じます)

定員 1日15人程度

参加費 無料

問い合わせ 電話で障害福祉課へ 希望により送迎を行います。

## 託児ボランティア養成講座

☎ ボランティアセンター 64-7100

とき 6月4日・11日・25日 各水曜日 10:00~15:00(ほかに6月17日~20日の間に1日実習)

ところ フィランセ東館ボランティアルーム

内容 託児ボランティアについて、小さな子どもとの楽しい遊び方など 対象 託児ボランティア活動に関心のある人

定員 30人(先着順)受講料 無料 申し込み 5月6日~23日に電話でボランティアセンターへ

## 精神障害者のバス利用料金を助成します

☎ 障害福祉課 55-2761

精神障害者の生活圏を拡大することを目的にバス利用料金の一部を助成します。

対象 市内在住で精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている人

助成内容 富士急静岡バスの路線バスで利用可能な乗車券(年間で3,000円分のバスカード2枚)を交付

申し込み 5月1日から障害福祉課で受け付けます。精神障害者保健福祉手帳と印鑑が必要

本人以外の代理の人でも申請可能です。

## 要約筆記ボランティア養成講座

☎ ボランティアセンター 64-7100

要約筆記とは、難聴者・中途失聴者のために話の内容をその場で書いて伝える筆記通訳です。

とき 5月29日、6月5日・12日・19日・26日、7月3日 各木曜日 10:00~16:00 全6回

ところ フィランセ東館ボランティアルーム

定員 20人

申し込み 5月16日までに電話でボランティアセンターへ



## 障害者相談窓口の開設

☎ 障害福祉課 55-2761

とき 毎月第2土曜日 9:00~16:00

ところ フィランセ西館3階第2会議室

内容 身体・知的・精神障害の各相談員が、在宅サービスの利用や社会資源の活用、社会生活力を高めるための相談支援、専門機関の紹介などを行います

相談は無料です。

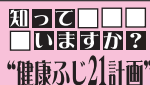
## 5月の納期

5月15日~6月2日

軽自動車税 全期

☎ 収税課 55-2730

## 健康づくり・保健コーナー ⑧



### 肥満予防は生活習慣病予防

「肥満」がふえています!

平成13年国民栄養調査によると、肥満者の割合は男性では30~69歳、女性では60歳以上で約3割となっています。特に男性では、30~60代までのいずれの年代においても20年前に比べ約1.5倍増加しています。肥満は高血圧や糖尿病などの生活習慣病の危険因子の一つであり、肥満予防は疾病発症の予防につながります。

「富士市の現状」

(単位:%)

富士市でも、45~64歳の男性の肥満者の割合が32.5%と高く、平成22年度までに30~64歳の男性肥満者の割合を15%に、また30~64歳の女性の肥満者の割合を現在値より減少させることを目標にしています。

	やせ	普通	肥満
男性 30~44歳	0.0	75.5	24.5
男性 45~64歳	2.5	63.7	32.5
女性 30~44歳	14.7	71.6	13.7
女性 45~64歳	7.1	84.8	7.1

(資料:H13健康ふじ21市民アンケート)

### 適正体重を知ろう!

肥満の判定基準には、BMI (Body Mass Index) が用いられます。BMIは、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)により算出されます。

BMI	判定	「BMI=22」のときの体重が最も病気にかかりにくく、適正体重とされています。
18.4以下	やせ	
18.5以上24.9以下	正常	
25.0以上	肥満	

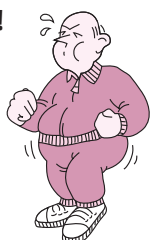
適正体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22

例 身長160cmの人の場合

適正体重 = 1.6 × 1.6 × 22 = 約56.3kg

肥満予防のため適正体重を維持しよう!

30~64歳の壮年期から中年期にかけては過食や不規則な食生活、飲酒の機会の増加などにより肥満になりやすくなります。食事・運動・睡眠などの生活習慣を見直し、適正体重を維持しましょう。



保健福祉センター ☎64-8990