# 暮らしのたより

市役所 51－0123

## 保健だより

**問い合わせ先**
市健康課　内線2440
2441

### 1歳6ヵ月児健康診査(13:30～15:00)

| ところ | とき | 該当児 |
|---|---|---|
| 市立体育館 | 7月24日(木) | 昭和59年12月生まれ |
| 〃 | 〃 31日(木) | 〃 |
| 勤労者会館 | 〃 25日(金) | 〃 |
| 鷹岡公民館 | 〃 15日(火) | 〃 |

※もちもの　母子健康手帳、通知書

### 3歳児健康診査　(13:30～15:00)

| ところ | とき | 該当児 |
|---|---|---|
| 市民会館 | 7月9日(水) | 昭和58年6月生まれ |
| 富士保健所 | 〃 18日(金) | 〃 |
| 勤労者会館 | 〃 11日(金) | 〃 |

※もちもの　母子健康手帳、通知書

### 7月のお母さん教室

☆とき　10日(木)、17日(木)、24日(木)
12:30～15:30
☆ところ　市役所10階会議室
☆もちもの　母子健康手帳、筆記用具

### 離乳食講習会　(9:30～11:30)

| ところ | とき | 該当者 |
|---|---|---|
| 駅南公民館 | 7月24日(木) | 生後2～5ヵ月 |
| 吉原公民館 | 〃 10日(木) | の第1子をもつ |
| 富士見台公民館 | 〃 18日(金) | 母親や祖母 |

☆もちもの　母子健康手帳、筆記用具

## 不要犬の引取日

不要犬の回収作業は各会場10分間です。時間は到着時間です。愛犬手帳をお持ちください。

◎7月8日(火)、22日(火)
元吉原公民館9:20、田子浦公民館9:45、富士公民館10:10、岩松公民館10:35

◎7月1日(火)、15日(火)、29日(火)
吉永公民館9:30、富士見台公民館9:55、大渕公民館10:20、鷹岡公民館11:45、広見公民館13:10、市立体育館13:35

## レントゲン間接撮影

| 実施月日 | 実施会場 | 実施時間 | 該当地区 |
|---|---|---|---|
| 7月3日(木) | 大昭和クラブ前 | 10:00～11:30 | 鈴川町1.2 |
| | 田子の浦港船員会館 | 13:00～15:00 | 鈴川町3.4.5 |
| 7月4日(金) | 元吉原中学校 | 10:00～12:00 | 鈴川浜町東．中．西通り |
| | 農協元吉原支所 | 13:30～15:00 | 大野町、西田中町 |
| 7月7日(月) | 檜公会堂 | 9:30～10:40 | 田中町、檜町 |
| | 柏原1丁目公会堂 | 11:00～12:00 | 柏原町1 |
| | 柏原2丁目公会堂 | 13:00～14:20 | 柏原町2 |
| | 柏原3丁目公会堂 | 14:40～15:00 | 柏原町3 |
| 7月8日(火) | 今井公民館 | 10:00～15:00 | 今井東町、今井毘沙門町、今井本町 |
| 7月9日(水) | 農協島田支所 | 10:00～12:00 | 荒田島1、津田 |
| | 石川要宅 | 13:30～15:00 | 錦町1.2、青島、新青島町 |
| 7月10日(木) | 木之元神社 | 10:00～15:00 | 新追町、伝馬町、日吉町1.2、西仲町、幸町、西本通り |
| 7月11日(金) | 米山製茶工場 | 10:00～15:00 | 東国久保、西国久保 |
| 7月14日(月) | 日産自動車労働組合事務所前 | 10:00～12:00 | 東本通り1.2.3、依田原1.2.3.4 |
| | 土屋医院前 | 13:30～15:00 | 昭和通り、大和町、住吉町、日吉町3 |
| 7月15日(火) | 富士見台公民館 | 10:00～15:00 | 富士見台1.2北、2南．3．4東、4西、5.6.7、三ッ沢3 |
| 7月16日(水) | 市立体育館 | 10:00～15:00 | 吉原本町1.2.3.4、宮町、八代町、南町、荒田島2、新通り、緑町 |
| 7月17日(木) | 勢子辻青少年の家 | 10:00～10:30 | 内山町（勢子辻） |
| | 桑崎作業所 | 11:20～12:00 | 桑崎、内山町（千束） |
| | 今宮作業所 | 13:30～15:00 | 今宮 |
| 7月18日(金) | 神戸1公会堂 | 10:00～12:00 | 神戸1．2 |
| | 一色町公会堂 | 13:30～15:00 | 一色、荻の原 |

## 健康コーナー

# 不眠

不眠を訴える人たちにも、いろいろなタイプがあります。なかなか眠りにつけないものや、夜中に何回も目が覚めるもの、朝早く目が覚めるものなどで、若年から中年にかけては、なかなか眠りに入れないという人が多く、老年では、夜中や早朝に目が覚めて困るという人が多いようです。神経質な人は、睡眠が不安定で、ちょっとしたことで目が覚めやすく、実際以上に強く眠れないことを訴える傾向があります。また、〝眠らないと困る、眠らないと困る〟と眠りにつくことを強く意識するため、不安と緊張が高まり、ますます眠れなくなる、という悪循環におちいることもしばしばあります。

不眠の**原因**としては、騒音などの環境条件によるもの、身体の病気によるもの、神経症やうつ病などの精神疾患によるもの、老人性のもの、アルコールや薬物による興奮・中毒によるものなどがあります。

これらの不眠**対策**としては、まず、規則正しい睡眠時間を確保し、寝る時間、起きる時間を守り、生活のリズムを乱さないことです。次に、睡眠を妨害するもの、例えば、寝室の気温・明るさ、騒音など、また、職場や家庭でのストレス源などをチェックし、**精神の安定**をはかり、改善できるものから解決していくことが大切です。これらの対策にもかかわらず眠れない場合は、睡眠剤などを安易に使用することなく、早目に専門医に相談しましょう。

〈富士市医師会〉

## レーダー通信

水ぼうそうとリンゴ病の流行は、横ばいながらまだ続いています。お隣の神奈川県では、風疹が大流行しているそうです。富士市でも、そろそろ、その兆しが見られます。