暮らしのたより

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

2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
対　象　前期…生後2～5ヵ月の赤ちゃんを持つ保護者
後期…生後8ヵ月以降の赤ちゃんを持つ保護者

☆1歳6ヵ月児健康診査
該当児　平成2年7月生まれの幼児

☆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　平成元年1月生まれの幼児

★日時、会場は健康カレンダーをごらんください。

婦人がん検診を受けましょう

☎ 保健婦人センター　64－8992

市内の医療機関で、婦人がん検診を行っていますが、保健婦人センターでも受けられます。

と　き　2月26日(水)　13:15～14:15
ところ　保健婦人センター
対　象　市内在住の30歳以上の女性
内　容　子宮がん検診（生理中は受けられません）・乳がん検診
受診料　子宮がんと乳がん検診の両方で1,100円（70歳以上は無料）
申し込み　電話で保健婦人センター成人保健係へ申し込んでください。

飼えなくなった犬、猫の引き取り日

☎ 環境衛生課　内線 2052

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ご注意ください。また、野良猫の捕獲、引き取りはいたしません。

◐2月7日(金)、21日(金)
吉永公民館 9:00、市役所西口 9:30、大渕公民館10:10、鷹岡公民館11:40

◐2月14日(金)
田子浦公民館 9:00、富士公民館9:30

2月の歩く会

☎ 体育振興課　内線 2727

と　き　2月16日(日)　雨天は23日
ところ　大仙山（田方郡韮山町）
集　合　富士駅改札口前　8:00
コース　富士駅発8:19→函南駅8:49～大仙山　行程約10キロ
持ち物　弁当、水筒、雨具等
問い合わせ
事務局（中村 方）　☎51－2985

2月の献血

☎ 社会課　内線 2312

日	場　所	時　間
20日(木)	市役所西口	9:30～15:30
23日(日)	ラ・ホール富士	9:30～15:00
29日(土)	ＪＲ富士駅前	10:00～16:00

田子の浦マラソン大会

☎ 体育振興課　内線 2727

と　き　4月5日(日)　9:00～
ところ　柏原海岸
種　目　20キロ・10キロ・5キロ
対　象　20歳以上の男女
参加料　2,500円
申し込み　申込書と参加料を現金書留で3月10日までに、〒417 市内伝法2555－13　田子の浦マラソン事務局（青木靖則方）☎52－3914へ
※申し込み後不参加の場合は、参加料の払い戻しはしません。

－第11回－ 市民インディアカ大会

☎ 体育振興課　内線 2727

と　き　2月23日(日)　8:30～
ところ　富士体育館、勤労者体育センター
参加資格　市内在住在勤の人
参加料　無料（保険は各チーム負担）
種　目　男子壮年（30歳以上）の部、男子青年（20歳代が一人でもいるチーム）の部、女子の部
登　録　1チーム7人まで
申し込み　2月12日までにインディアカ協会事務局（市内三ッ沢660－40 山田幸雄方）へ☎21－0519

●今月の納税●

国民健康保険税　第8期
納期　2月15日～3月2日

健康コーナー

アルコール依存症

酒は適度に飲めば**ストレス解消**となり、**百薬の長**となりますが、飲み方を間違えると体を壊したり、アルコール依存症といわれる状態になることがあります。酒の上手な飲み方は、毎日連続して飲まず、一週間に1・2回の**休止日**を置く、また、個人差はあるが一般的には日本酒にして1日約2合位とするのがよいようです。

アルコール依存症とは、慢性的なアルコール乱用によって、個人の健康や社会生活を損なうようになったものをいいます。**身体的**には、鼻の先やほおが血管拡張により赤くなる、肝障害(脂肪肝、肝硬変)、胃炎、多発性神経炎(手足がしびれる）などがあります。

精神的には、生活態度がだらしなく、持久力や自制力が乏しくなり、記憶力も低下し、気分も不安定となります。

アルコール依存症は、このように個人の健康を損なうだけでなく、定職を失い、社会生活から脱落したり、家庭の貧困化や家庭不和など、さまざまな社会問題を引き起こします。

また、アルコールに起因する傷害、強盗など、犯罪を起こす危険もあります。

アルコール依存症の治療の基本は、患者自身が**断酒**の意志を持ち、それを継続することにあります。

大多数の例では、自力で断酒を続けるのが困難であるので、集団的に行う断酒会に参加したり、**家庭の協力**が重要となるということを、よく認識しましょう。　〈富士市医師会〉

レーダー通信

1月は新年会などが続き、また家族の人たちが集まって飲み食いする機会が多く、体がなまってしまいがちです。適度に体を動かし、運動不足にならないようにしましょう。