市役所 ☎51－0123

16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30　□は閉庁日です。

動脈硬化予防教室

☎ 保健女性センター 64－8993

と き 6月27日～8月29日
9:30～11:30 計5回
ところ 保健女性センター
対 象 40歳以上で血圧、コレステロール・中性脂肪値に改善の必要がある人
定 員 30人　**受講料** 無料
申し込み 6月22日までに電話で保健女性センターへ

肥満を解消し、体も心も健康に

スマート教室

☎ 保健女性センター 64－8993

と き 6月7日～8月2日
午前または午後 計5回
ところ 保健女性センター
対 象 65歳未満で肥満度が20%以上の人
定 員 30人　**受講料** 無料
申し込み 6月5日までに電話で保健女性センターへ

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

＊標準体重＝身長(m)^2×22

飼えなくなった犬・ねこの引き取り日

☎ 環境衛生課 内線 2052

と き 6月9日・16日・23日・30日
毎週金曜日 9:00～10:00
ところ 静岡県富士総合庁舎駐車場
持ち物 愛犬手帳

精神保健とエイズの無料相談及びエイズ検査

☎ 保健女性センター 64－8990

★総合精神保健相談 心の健康、痴ほうや酒での心配事の相談
と き 6月22日(木) 13:30～16:00
★エイズ相談と検査
と き 6月20日(火) 9:00～11:45
＊検査は原則的に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予約してください ☎65－2155

個別健康相談

～赤ちゃんからお年寄りまで～

☎ 保健女性センター 64－8993

健康、育児、食生活に関することなら何でもご相談ください。保健婦と栄養士があなたの話をお聞きします。
と き 6月8日(木)・22日(木)
9:00～17:00
ところ 保健女性センター
申し込み 電話で保健女性センターへ予約してください

6月の献血

☎ 社会福祉課 内線 2312

日	場所	時間
14(水)	富士市農協今泉支店	9:30～11:30
	ひのや中里店	13:30～15:30
15(木)	市役所西口	9:30～15:30
22(木)	吉永北公民館	9:30～11:00
	ひのや森島店	13:00～15:30
24(土)	JR富士駅前	10:00～16:00

市民生活講座

☎ 保健女性センター 64－8995

と き 6月23日(金)、7月3日(月)・12日(水)・18日(火)
10:00～12:00
ところ 保健女性センターほか
対 象 一般男女 **受講料** 500円
内 容 知らないと損する女性の法律、製造物責任法などの講義
申し込み 6月20日までに電話または直接保健女性センター(消費連事務局)へ

富士市女性国内交流研修団員募集

☎ 保健女性センター 64－8995

女性学を学びながら、全国各地の女性たちと交流を深めてみませんか。
と き 8月4日(金)～6日(日)
ところ 埼玉県国立婦人教育会館
内 容 女性学講座（講演、分科会）
対 象 市内在住の成人女性
定 員 10人（先着順）
参加費 1万円（予定）
申し込み 6月9日までに直接保健女性センター女性施策推進室へ

歴史民俗資料館

機(はた)織り体験

☎ 市立博物館 21－3380

と き 6月3日(土)・17日(土)・28日(水)
7月5日(水)・15日(土)・26日(水)
10:30～12:00、13:00～14:30
ところ 歴史民俗資料館
申し込み 当日直接会場へ

健康コーナー

不妊症

不妊症とは「正常な夫婦生活があって、2年間を経ても妊娠を認めないときは、これを不妊症とする」となっています。大体12組夫婦に1組の割合で不妊症が発生しています。妊娠成立には①射精②排卵③受精④着床の4つのステップが必要で、これらのうち一つでも欠ければ妊娠は成立しません。

妊娠成立のメカニズムから不妊症を分類しますと、女性不妊の中で一番多いのが、受精障害（卵子が精子と会えない）のうち卵管がつまっていたり狭かったりしている場合で、二番目が排卵障害です。男性不妊の中で一番多いのが造精機能障害（精子がつくられない）で、このような人の精液検査をすると「無精子症」、「乏精子症」という結果になります。従って**検査は女性側のみでなく必ず男性側**も行う必要があります。

不妊症はほかの病気と違って検査をしたことがきっかけとなって治ってしまう場合があります。不妊症の検査を受けてみようと思っただけで、妊娠のチャンスを手にする一段階を踏み出したことになると言えます。検査の詳しい内容は、お近くの産婦人科にご相談ください。最近の治療法には人工受精として、AIH(配偶者間人工受精)とAID(非配偶者間人工受精)があります。

不妊症の検査・治療は分娩などと同様で一般の病気とは違います。そのため、一部分は保険扱いとなりますが、大部分は保険給付の対象外です。

〈富士市医師会〉

レーダー通信

春の花も散り終え、目にしみ入るような青葉の季節になりました。この時期は森林浴に絶好です。山々を歩くことにより身も心もリフレッシュし、明日の活力としましょう。