

健康コラム

「女性と肥満」

肥満は心疾患、糖尿病、高血圧などといった生活習慣病のハイリスク因子として注目されているのはみなさんよくご存知のことだと思います。肥満の原因にはレプチン、遺伝子、インスリンなどの各種ホルモ...

もともと、性中枢は食欲を司る摂食中枢と脳にある視床下部というところで隣接しています。そのため肥満ではその性中枢が影響を受けやすいのです。また卵巣ホルモンであるエストロゲンは太ることによって増える脂肪組織の中に溶けて蓄積されるので、血液の中のエストロゲンは低下してしまいます。そして正常のエストロゲン代謝に障害を起し排卵機能に異常をきたすといわれています。

婦は妊娠中毒症の合併率が上昇したり、巨大児の出生で分娩も難産に結びつきやすいです。産後の排卵時期も遅れるようすです。また、肥満者の初潮は早く、閉経は遅いことからエストロゲンが長期に渡って高い状態にあり、子宮体がん、乳がんを発生しやすいリスク状況にもあるといわれています。

最近関心が高まっている、自分の心や体の健康について学びます。対象は市内在住・在学・在勤の16歳以上の方。10月14日、11月25日、平成17年1月13日、2月17日のいずれも木曜日午前10時～正午(全13回)...

三鷹市社会福祉協議会主催の模擬店ボランティア活動展示折り紙・パネルアート、包丁研ぎ・まな板削り、育児相談などのコーナーも。ふるしき市同時開催。収益金は市内の福祉施設やボランティア団体の活動資金になります。

三鷹市社会福祉協議会主催の身体障害者手帳をお持ちの市民の方を日帰り旅行に優待します。歩行が困難な方は、付添人を1人同行できます。

三鷹市社会福祉協議会主催の身体障害者手帳をお持ちの市民の方を日帰り旅行に優待します。歩行が困難な方は、付添人を1人同行できます。

30～64歳の女性の方に 秋の骨粗しょう症健診

骨折を起しやすい骨粗しょう症は、年齢や遺伝的要因とともに、生活習慣も大きく影響するといわれています。9月30日(必着)まで、早稲から年齢に応じた予防対策が必要です。

市民の健康に関する意識調査の結果を公表します。市では、市民の健康づくりを進めるため、「三鷹市健康づくり目標策定市民会議」を設置し、具体的で分かりやすい三鷹市独自の健康づくりの目標設定の検討を進めています。

10月、12月生まれの方の基本健康診査受付中。10月、12月生まれの方の基本健康診査(一般健康診査・若年健康診査・成人歯科健康診査)の申し込みを受け付けています。

講座「女性のこころと身体(保育付き)」。最近関心が高まっている、自分の心や体の健康について学びます。対象は市内在住・在学・在勤の16歳以上の方。

弘済ケアセンター「近所のまつりに寄って」。暑い夏が終わって、豊穣の秋お祭りの季節がやってきます。アトラクション、模擬店(有料)、ゲームコーナー、パズルなど、楽しいひとときを過ごしませんか。

三鷹市社会福祉協議会主催の身体障害者手帳をお持ちの市民の方を日帰り旅行に優待します。歩行が困難な方は、付添人を1人同行できます。

赤い羽根共同募金運動にご協力。地域の福祉、みんなで参加をスロガーンに、10月1日「から赤い羽根共同募金運動が実施されます。

国民健康保険だより。3期の納期です。平成16年度国民健康保険税第3期の納期限は9月30日です。納期内の納付に、ご理解とご協力をお願いします。



あなたがい善意。三鷹市社会福祉協議会のために16万9千円、東京むさし農業協同組合(三鷹)から15万8千400円、東京むさし農業協同組合三鷹緑化センター出店者会