

健康コラム

ほっとけない肥満

高齢者の医療費増加が社会的な問題の一つですが、それには増加する生活習慣病の治療費が深く関係しています。その生活習慣病の発病原因の一つに肥満があります。

脳梗塞、脳出血や一過性脳虚血発作などの脳血管障害、睡眠時無呼吸症候群、脂肪肝、さらに変形性関節症や腰椎症などの整形外科的疾患、月経異常などです。

に多いといわれています。減量で、ある一定の効果を得られると、またいつでもできるというダイエットや運動などを中断してしまう人が多くいます。しかし、「継続は力なり」といことを忘れないようにしたいものです。

骨粗しょう症予防教室 対象は20～39歳の女性。骨密度をテックして、今から実践しておきたい生活習慣や食事について学びましょう。

5月の食品衛生出張窓口 5月25日(木)午後1時30分、4時 総合保健センターで、多摩府中保健所武蔵野・三鷹地域センター ☎54 22 09

家族介護者を泊旅行 または食事会にご招待 キリン福祉財団主催 対象は寝たきりなどの重い症状(要介護度3以上)の高齢者の方を常時在宅介護をしている方。

読み聞かせ入門講座 市・市教育委員会主催 対象は学校などで読み聞かせを始める保護者の方など。

国際交流ウォークラリー (財)三鷹国際交流協会主催 外国人とチームを組み、ゴールを目指します。

ハンゲル入門講座 対象は(財)三鷹国際交流協会会員と一般市民。会話中心の初心者向け講座です。

「あなたにかい善意」 三鷹市への寄付 子育て支援のために 三鷹市社会福祉協議会への寄付

愛歯のついで 6月3日(土)三鷹産業プラザで 三鷹市歯科医師会・市主催

「食育のすすめ」食習慣を 三鷹市歯科医師会 ☎47 21 55

「あなたにかい善意」 三鷹市への寄付 子育て支援のために 三鷹市社会福祉協議会への寄付

「あなたにかい善意」 三鷹市への寄付 子育て支援のために 三鷹市社会福祉協議会への寄付

「あなたにかい善意」 三鷹市への寄付 子育て支援のために 三鷹市社会福祉協議会への寄付

チケット インフォメーション 三鷹市芸術文化振興財団 (芸術文化センター内) ☎47 5122 http://mitaka.jp.org

5月20日(土)17:00開演 全席指定 会員=3,000円 一般=3,500円 学生=2,000円 出演/ミ lind・トゥランカール (ジャラタラング、サントゥール) ニーレシュ・ラナディヴェ (タブラー) ティ・エム・ホッフマン (天竺尺八、箏) 笠原直人 (タンブーラ)

Table with 2 columns: 公演名/金額 and 公演名/金額. Includes items like アンリミテッド 1万4千300円, 大成高等学校図書委員会 1万1千835円, etc.