

健康コラム

生きがいにあふれた活動的な85歳

長寿国日本の厚生労働省保健事業の目標が平成16年に「健康な65歳」から「生きがいにあふれた活動的な85歳」に変更されていることはご存じでしょうか。そして、この目標を達成するにはどうしたらよいでしょうか。

わが国の死亡原因をみると、他の先進国と同様に、悪性新生物(がんなど)と心血管系疾患(心筋梗塞、こもく、脳梗塞、脳出血などの動脈硬化性疾患)で約6割を占めています。

内臓脂肪は男性に蓄積されやすく、メタボリックシンドロームも明らかに男性に多く見られます。この脂肪は皮下脂肪と違ってたまりやすく同時に分解されやすいという特徴があります。

運動療法はポイントが、歩行サイクリングやラジオ体操などの有酸素運動で汗ばむくらいで、

「健康元気」体操講座の参加者募集
対象は65歳以上の市民。転倒予防・体力増進に「健康元気」体操講座を。

「健康元気」体操講座の参加者募集
対象は65歳以上の市民。転倒予防・体力増進に「健康元気」体操講座を。

学校給食調理業務委託
学校給食調理業務委託
学校給食調理業務委託

平成19年度学童保育所入所申込受付
平成19年1月5日(金)
11日(木)

入所承認通知書は、平成19年2月末日までに郵送します。また、入所説明会は3月3日(土)に市内の各学童保育所で行います。

助成金額 購入金額(上限10万円)の2分の1。なお、所得状況に応じて自己負担を0〜3万円に軽減します。

老人レジャー農園利用者募集
12月3日現在で60歳以上の市民
募集農園 牟礼2丁目

8555三鷹市社会福祉協議会レジャー農園担当へ申し込み。1世帯1区画(申込み多数の場合は抽選)。

介護教室
身近な防犯について
身近なところで力になってくれる、駐在所のおまわりさんの話を聞いてみませんか。

多摩府中 保健所
12月の食品衛生出張窓口(食品関係営業許可の更新申請受付と食品衛生の相談受付)はお休みします。

にしみたか学園二中陸上部が関東中学校駅伝大会に出場
那須塩原市、那須野が原公園特設周回コース、18・565を6人がたすきをつないで走ります。

お詫びと訂正
「広報みたか」11月19日発行号で掲載した「市職員による未納者宅訪問と電話催告」の実施期間に誤りがありました。