

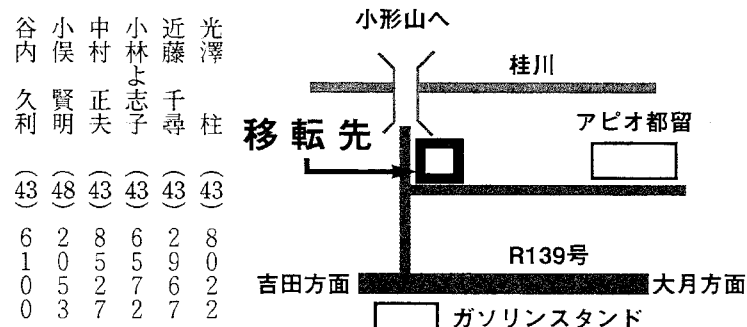
伊藤 一元	園田 豊丸	渡辺かをる	分部 和枝	近藤 開三	飯島 正春	高部 武	三枝 静香	高部 歌子	大原 誠	長谷川 寛	武井 忠治	高山 明子	石井 篤子	伊藤喜代子	村上 鶴雄	小俣 金雄	小俣 和江	藤江 孝三
(43)	(43)	(43)	(43)	(43)	(43)	(43)	(43)	(43)	(43)	(43)	(43)	(43)	(43)	(43)	(43)	(43)	(43)	(43)
6245	2394	2625	5229	6758	6992	0287	4571	2492	3832	6169	3983	4623	3234	4766	7532	6482	3820	2860

「結婚の相談」
お気軽にどうぞ

日 時 毎週月曜日～金曜日
午前9時～午後4時

場 所 都留市結婚相談所 ☎(43)2508

結婚相談所、シルバー人材センター、
高齢者能力開発情報センターの移転先



市民課
市民生活係

大月保健所

7
8
2
4

大町保健所 保健指導課

映画「住民が選択した街の福祉」
上映会には市民の皆さんの反響が大き
く、地域福祉への関心が高まりました。
市民の皆さんが多数入会いた
だき、福祉の街づくりを推進してい
く一助にしたいと思います。

- 高齢者福祉の学習
- 地域高齢者との交流・支援
- 行政との連携、福祉活動についての提言・要望
- 目的を同じくする他の会との連携

会 費 年間1,000円

申込先 事務局 富永元恵

中央1-10-14

「生活習慣病」を
予防しよう！
○「生活習慣病」とは…
はじめてこの病名を目にされる方も多いのではないだろうか。
「食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に關与する疾患群」とされています。
以前から、脳卒中、がん、心臓病などは「成人病」と呼ばれていましたが、その発症には加齢だけでなく、長年の習慣が深く関係していることが明らかになってきました。
遺伝的な素質もありますが、食生活や運動習慣などの生活習慣を改善することにより、これらの病気の発症、進行を予防することができます。
予防するためには…
まず第一に、病気にかからないような生活習慣をもつことが大切です。
また、定期的に検診を受け、結果を生活習慣改善などに結び付け、健康づくりに役立てましょう。