

保健センターだより

問い合わせ先 保健福祉課健康推進係 (32)2554



保健師 向井 友香理さん

メタボリック シンドローム 内臓脂肪型肥満が 特に危険です

「最近お腹がぼっこりしてきた…」[「昨年のズボンがきつい…」]という人は危険信号。身体の中でメタボリック シンドローム (内臓脂肪症候群)の種が芽を出している かもしれません。その芽は一刻も早く摘みとることが 大切です。放っておくと、お腹の内臓の周りにたまった たっぷりの脂肪のイタズラで、高血圧症や糖尿病、脂質 異常症などの生活習慣病に成長してしまいます。

肥満には大きく分けて、内臓に脂肪がつく「内臓脂肪 型肥満」と、主に下半身に脂肪がつく「皮下脂肪型肥満」 があります。このうち、内臓脂肪型肥満は、メタボリッ クシンドロームになりやすく、危険な肥満です。その理 由は、内臓脂肪が増えすぎると脂肪細胞から分泌される 「アディポサイトカイン」という物質 (多くは悪玉)が分 泌異常を起こし、動脈硬化を促進させる働きをするから です。

内臓脂肪型肥満は、多くの生活習慣病の原因となりま す。代表的なのは、先にも述べた高血圧症や糖尿病、脂 質異常症で、他にも、睡眠時無呼吸症候群や腰痛、月経 異常などあります。内臓脂肪型に限らず「肥満」は健康 長寿の生活を奪うものなので、ぜひ生活習慣の改善に取 り組みましょう。

予防改善には、原因となる内臓脂肪の蓄積を防ぎ、減 らすことが必要です。毎日決まった時間に体重を計るな ど、日々の生活習慣の改善を意識してみましょう。



Kids generation

10ヵ月健診時に撮影した 写真を2ヵ月に分けて、 紹介しています。



浅麓 Walker

小諸市・軽井沢町のイベント情報などをお知らせします。

小諸市 <https://www.city.komoro.lg.jp/>

白鳥映雪生誕110周年記念企画展 『映雪物語 画業とその生涯』

小諸市滝原出身の日本画家・白鳥映雪の画業の背景には、さまざまな物語があります。幼児期の母との死別、従軍画家としての中国への出兵、南相木村の人々の支援と交流、伊東深水との師弟の絆、亡くなった長女への鎮魂の思い、禅僧の修行を見つめた禅の精神世界の絵画化。その後、能の深遠さにも魅了され、これをモデルに品格ある絵画へと昇華させました。本展覧会では、映雪の生涯にわたる作品群の全貌を紹介いたします。この機会にぜひ、その作品にふれてみてください。

期間 4月29日(金)～7月15日(金)
場所 小諸高原美術館・白鳥映雪館

問い合わせ先 小諸高原美術館・白鳥映雪館 0267(26)2070



《羽衣》

軽井沢町 <https://www.town.karuizawa.lg.jp/>

Guide KARUIZAWA



軽井沢大賀ホール 2022春の音楽祭 ～音楽祭で始まる軽井沢の春～

主催：軽井沢町・公益財団法人軽井沢大賀ホール

月日	開演	公演内容
4月	29日(金・祝) 午後4時	尾高忠明指揮 東京フィルハーモニー交響楽団 ピアノ:松田華音
	30日(土) 午後4時	垣内悠希指揮 オーケストラ・アンサンブル金沢 ヴァイオリン:川久保賜紀
5月	1日(日) 午後2時	神尾真由子・萩原麻未 デュオ・リサイタル
	3日(火・祝) 午後2時	東京文化会館 presents 軽井沢チェンバーオーケストラ
	4日(水・祝) 午後4時	西武グループ presents 高関健指揮 NHK交響楽団 ヴァイオリン:周防亮介
5日(木・祝)	午後1時30分	鼓童 軽井沢公演 トーク&ライブ

※新型コロナウイルス感染防止対策を講じ、公演を開催します。詳しくはホームページをご覧ください。
※出演者、曲目等の公演内容は変更になる場合があります。予めご了承ください。
※未就学児の入場はご遠慮ください。(5/5公演を除く)

【チケット申し込み】軽井沢大賀ホールチケットサービス (31)5555
ホームページ <http://www.ohgahall.or.jp>

コンサート問い合わせ先 軽井沢大賀ホール (42)0055



東京フィルハーモニー交響楽団 ©Eisuke Miyoshi

運用代行サービスいたします! twitter facebook Instagram Youtube Google YAHOO!

これから始めるWEB広告

こんなお悩みありませんか? 様々な種類のSNS・WEB広告を一括サポートします!

WEB広告を出してみたいけど、何をすれば良いかわからない…

自社の商品・サービスをどうやってPRすれば良いかわからない…

そもそも良くわからない、忙しくてやってられない…

Q1 どのくらい費用がかかるの? 1ヶ月の目安 66,000円～ (税込) 内訳 ◎広告費:33,000円～(税込) ◎運用代行費:33,000円～(税込)

Q2 運用代行って具体的に何を? 結果を分析し、予算の中で効率化します 利用開始の手続き 表示する広告原稿の制作 (※制作する内容により、別途お見積り) など

A/C 地域情報&広告 アイク 株式会社

小諸市御幸町2-12-1 Tel.0267-23-4474 www.aic-ad.co.jp