



保健師の健康アドバイス

年に一度は自分の身体をチェックしよう⑥ 《脂質・HDLコレステロール編》

HDLコレステロールとは？

HDLコレステロールは、増えすぎたコレステロールを回収し、さらには血管の壁にたまったコレステロールを取り除いて、肝臓へ戻す働きをします。増えすぎたLDL（悪玉）コレステロールが動脈硬化を促進するのは反対に抑制する働きがあるので、善玉コレステロールといわれています。

数値が低いといけないの？

HDLコレステロールは40mg/dl以上が正常です。低くなると、動脈硬化や狭心症、心筋梗塞になりやすくなります。

低下を防ぐには

HDLコレステロールを増やすには、日々の生活を見直すことが重要です。

①運動で肥満を解消

散歩やウォーキングなどの運動を続け、余分な脂肪をため込まない。特にメタボや糖尿病でHDLコレステロールが低い人では、より効果が得られる。

②禁煙

喫煙者はHDLコレステロール値が低く、禁煙者は喫煙経験なしの人と同値であることから、禁煙により改善が期待されている。

■ここに甘菜 健康課保健係 内線631・632 (67)7655

今より10分多く体を動かそう！



次回は、LDLコレステロールについてお話をしたいと思います。



連載 No.118

きらきら☆かんら 駐在所だより

春の交通事故防止

4月は入学の季節です。慣れない道を登下校する子どもが増えます。次のことに気をつけて、交通事故に遭わない・起こさないようにしましょう。



福島駐在所 木嶋 徹さん

小学生・中学生・高校生の皆さんへ

- 登下校時は次のことに気をつけましょう。
- 道路は右側を歩き、絶対に遊ばない
- 道路を横断するときは横断歩道を渡る
- 横断歩道の前では、必ず停止して左右の安全確認をする
- 自転車やバイクを運転する際はヘルメットをかぶりましょう。

ドライバーの皆さんへ

- 横断歩道は歩行者優先です。道路を横断しようとする人がいたら必ず停止しましょう
- 時間に余裕を持って出勤し、制限速度を守りましょう
- 慣れない道を走行する際は標識をしっかりと確認しましょう
- 車を運転中に自転車や歩いている子どもの横を通り過ぎるときは、速度を落とすとして十分に間隔を取りましょう

春には全国交通安全運動が実施されます。車を運転する際は、運転に集中し、**甘楽町での交通事故・違反0**を目指しましょう。



LDL (悪玉コレステロール)



肝臓のコレステロールを体の隅々に運ぶ

HDL (善玉コレステロール)



血管にたまったコレステロールを肝臓に運ぶ



甘楽町図書館

開館 午前9時～午後7時
☎70-4660
✉rarakanra@town.kanra.lg.jp

▶お知らせ

【4月の休館日】

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)

▶2020年・第62回「こどもの読書週間」

標語 「出会えたね。とびっきりの一冊に。」

期間 4月23日(木)～5月12日(火)

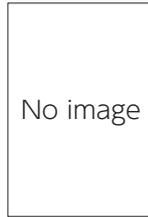
▶相互貸借・借受部門 県内最多！

1月30日(木)に県立図書館で開かれた群馬県図書館大会において「相互貸借 借受部門」で感謝状をいただきました。これは、昨年4月から11月までの相互貸借(読みたい本が町図書館にない場合に県内の図書館から借りること)で、県立図書館からの借り受けが県内最多であったことによるものです。

探している本が見つからないときは、お気軽にお声掛けください。

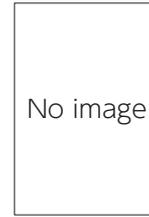


NEW▶▶ 図書館に新しくいった本



ドミノ in 上海
恩田 陸 著 /
KADOKAWA

庄巻のエンターテインメント小説



志麻さんのベスト
おかず
タサン 志麻 著 / 扶桑社

いつもの食材が三ツ星級のおいしさに



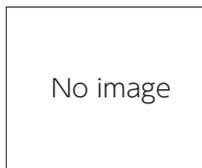
みんなの園芸店
春夏秋冬を楽しむ庭づくり
大野 八生 著 /
福音館書店

春です！庭づくりを楽しみませんか？



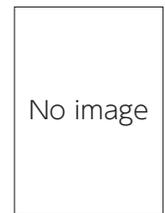
ノブリーナガ
丸山 誠司 作 / 絵本館

外国からやって来た3人に信長が日本語を教えます



たんぽぽがたんぽぽと
とつとつなりささく /
福音館書店

桜並木の春のひとときをどうぞ



有毒！注意！
危険植物大図鑑
保谷 彰彦 写真・文 /
あかね書房

気をつけてね!!



[お誕生おめでとう]

「お誕生欄」は印刷版の広報かんにらに掲載しています

◎お名前は常用漢字・現代かなを使用させていただきます。

5月号から「おしらせ版」を掲載します
広報かんにら「おしらせ版」は、5月から1日号は広報かんにらの中に掲載し、15日号は今までどおり発行します。

お誕生・お悔やみ欄を終了します
戸籍のコーナーのお誕生・お悔やみ欄は、個人情報を含み、掲載を希望しない人が増えていることから、転入・転出・出生・死亡の人数のみ掲載します。

[お悔やみ申し上げます]

「お悔やみ欄」は印刷版の広報かんにらに掲載しています

2月16日～
3月19日届出
(敬称略)

世帯	5,095 (+4)
人口	13,144 (△16)
男	6,533 (+2)
女	6,611 (△18)

2月29日現在
(前月末比)