



保健師の健康アドバイス

20代・30代の皆さん、健診を受けましょう

■ここに甘楽会(67)76555
健康課保健係 内線631・632

20代・30代の皆さん、年に一度は身体計測や血液検査といった健康診断を受け自分の健康度チェックをしていますか？

職場健診を受けている人もいると思いますが、学校を卒業してから健診を受ける機会がなかったという人もいるでしょう。また、仕事や家事、子育てなどが忙しく、自分の健康は後回しにという人はいませんか。

「若い」から「自覚症状がない」から健康とは限りません。若いときから不摂生な生活を続けていると「高血圧症」や「糖尿病」といった生活習慣病になりやすく、病気になるっても悪くならないと自覚症状が現れないので早く気付くためにも健診を受けることが大切です。

そこで、今年度から若者向けの健診『**ここに健診**』を行います。

この健診では、自分の身体を検査データで見える化し、現在の自分の健康度を知ることが出来ます。異常があれば、早い段階で食事や運動などの生活を見直し、生活習慣病を予防することができます。健康への第一歩として健診を受けましょう。

ここに健診の検査項目は？

- ・身体計測 (身長・体重・BMI・腹囲)
- ・血圧測定
- ・血液検査 (肝機能・脂質・血糖・腎機能・貧血・尿酸)
- ・尿検査 (糖・蛋白)
- ・診察
- ・健康相談 (希望者)

健診を受けた後は…

結果説明会を行い、生活改善の必要な人へは保健師や管理栄養士が個々に対応させていただきます。

ライフスタイルに合わせて健康教室のご紹介もいたします。

ここに健診の日程は？

11月に3日間、予約制で行います。

詳しくは、27ページをご覧ください。なお申し込みください。

年に一度は健診を受けましょう！



連載 No.124

きらきら☆かんら 駐在所だより

地域安全運動の実施

10月11日から20日までの間、全国地域安全運動が実施されます。

この運動は、皆さんの自主防犯意識を高めていただく運動です。安全で安心な甘楽町を実現させるため、この期間に「防犯」について考えてみてください。

子どもの安全対策

普段から緊急時に駆け込める「子ども安全協力の家」や「駆け込み110番の店舗」の場所を確認しておきましょう。

また、可能であれば防犯ブザーなどを持たせてください。

②特殊詐欺の被害防止

・特殊詐欺の防犯対策では、電話に出ないことが一番有効な対策です。

留守番電話や特殊詐欺対策装置などを活用してください。

電話に出ても、「お金」や「キャッシュカード」の話が出たら、詐欺と疑い、家族や警察に相談してください。



福島駐在所 木嶋 徹さん



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 【10月の休館日】
5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)

▶2020読書週間「ラストページまで駆け抜けて」
期間 10月27日(火)～11月9日(月)

▶今年も開催 古本市!! ※予定冊数で終了
古い図書や雑誌を無料で配布します。感染症対策のため、入場制限・時間制限を行います。マスク着用、手指消毒のご協力をお願いします。
期間 10月30日(金)～11月1日(日)
時間 ①午前10時～正午 ②午後2時～5時
場所 ら・ら・かんら2階 研修室
配本冊数 1人5冊まで

▶読み聞かせ 秋のおはなし会
「甘楽町読み聞かせの会」の皆さんによる秋のおはなし会を行います。※事前申込制(10月14日(水)締切・電話または直接お申し込みください)
日時 10月24日(土)午後2時～(50分程度)
募集人員 先着10組(親子で20人まで)
場所 ら・ら・かんら2階 研修室
内容 ・パネルシアター「かくれんぼ」「3びきのくま」
・そのほか 絵本と紙芝居
※おたのしみ工作はお休みです。

NEW▶▶ 図書館に新しく入った本

<p>No image</p> <p>かきあげ家族 中島たい子著 光文社</p>	<p>No image</p> <p>雨の中の涙のように 遠田 潤子 著 光文社</p>
<p>家族って…笑い涙の物語</p>	<p>心にしみる、連作短編集</p>
<p>No image</p> <p>都道府県別 ご当地ソング大百科 合田 道人 著 全音楽譜出版社</p>	<p>No image</p> <p>スマホとゲーム障害 内海裕美 監修 少年写真新聞社</p>
<p>県民性でひもとく ご当地ソングの秘密</p>	<p>上手に使うって病気を防ごう!</p>
<p>No image</p> <p>お庭番アイズ 学園女子寮日記上・下 有沢 佳映 著 講談社</p>	<p>No image</p> <p>つるかめつるかめ 中脇 初枝文・あずみ虫 絵/あすなろ書房</p>
<p>県内の児童文学作家 有沢さんの最新作!!</p>	<p>おまじない、となえて 笑顔にね</p>



世帯	5,068 (△15)
人口	12,981 (△36)
男	6,447 (△21)
女	6,534 (△15)
転入	14 (△3)
転出	29 (+5)
出生	7 (△2)
死亡	28 (+10)

8月31日現在
(前月末比)

新型コロナウイルス感染症対策 ステイホーム事業 「自宅でいきいき筋力トレーニング」

感染予防のための自粛生活により、高齢者の心身機能の低下が心配されています。

町では、フレイル(虚弱)予防を目的とした「高齢者の暮らしを拓げる10の筋力トレーニング」のVD・CDのいずれかを75歳以上

(要介護認定の人を除く)の希望者に無料で配布します。これは自宅で無理なくできるトレーニングをわかりやすく映像や音声で解説しているものです。該当する世帯には町から往復はがきを郵送し、希望の有無、種類を確認します。必要事項を記入して10月末日までに、ここにこ甘楽に返送してください。



筋力トレーニング教室
(ここにこ甘楽)



■ 問い合わせ ここにこ甘楽 ☎67-7655
健康課地域包括支援センター 内線621・622