

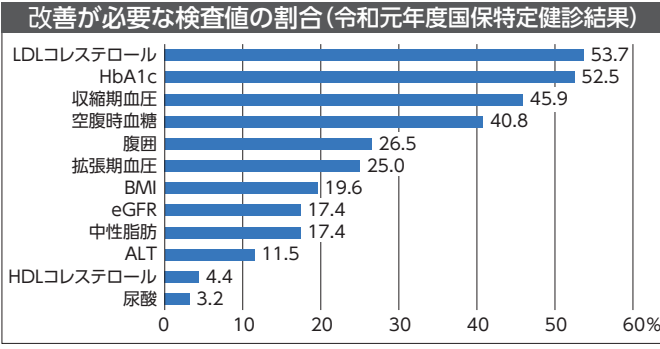
保健師の健康アドバイス

国保特定健診は12月18日までです！

■ここにこ甘楽会(67)7655
健康課保健係 内線631・632

昨年度の特定健診の結果

昨年度の町の特定健診では、動脈硬化の要因になる「高LDLコレステロール」、血管を傷つける「高血糖」や「高血圧」で生活改善が必要と判定された人の割合が高いことが分かりました。

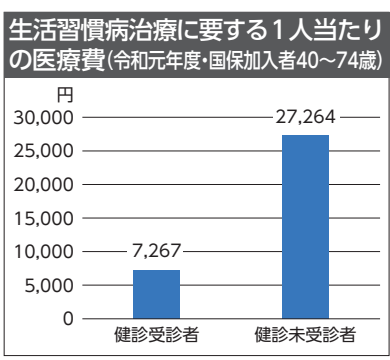


また健診質問票からは、約6割の人に週2日以上1回30分以上の運動習慣がないことや、就寝前2時間以内に夕食をとることが週3回以上ある人の割合が国や県の平均値より高いという結果でした。今年の健診はどうでしょうか。

年1回健診を受けましょう



今年度の町の国保特定健診・後期高齢者健診は、6月にスタートし、10月末までに1,406人が受診しました。集団健診は終了しました。



健診結果をもとに、生活改善をすることが、医療費削減になります。生活改善については、健康相談や各種教室で学ぶことができますのでご利用ください。



年末年始の警察活動

警察活動

連載 No.126

きらきら☆かんら 駐在所だより



小幡駐在所 川嶋健二さん

警察では、年末年始に発生が懸念される犯罪の未然防止を図ることを目的に、さまざまな防犯活動を実施しています。今回はその活動を2つ紹介します。

1. 年末特別警戒

年末特別警戒は、皆さんが安全安心に年越しを迎えてもらうために、警察が各関係機関と連携し、特別警戒を実施するもので、期間は12月11日(金)から12月31日(木)までです。

2. 金融機関、コンビニなどでの強盗事件の防止

実施重点是、①特殊詐欺被害の防止 ②金融機関、コンビニなどでの強盗事件の防止です。特に特殊詐欺は、年末年始やお正月に関連した内容で、皆さんをだましかかってくるのが予想されますので、くれぐれも気

を付けてください。

2. 110番の日

警察では毎年1月10日を「110番の日」として、さまざまな防犯活動を実施しています。110番は事件や事故が発生したときに皆さんの安全安心を守るための緊急通報電話です。通報時は、

- ① 何があったのか
- ② いつあったのか
- ③ どこであったのか



を正しく伝えることが、事件や事故を早く解決する決め手になりますので、落ち着いて状況を話してください。また聴覚や言語に障害がある方のために、文字入力により通報ができる110番アプリシステムも運用されていますので、ご利用ください。



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

【12月の休館日】

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)

【年末年始の休館日】

12月29日(火)～1月3日(日) ※4日(月)は休館

【開館時間変更】

期間 12月26日(土)・27日(日)

時間 午前9時～午後5時

▶缶バッジをもらおう!～読書通帳～

読書通帳に読んだ本を30冊書けた人には、図書館オリジナル缶バッジまたは自分でデザインした缶バッジをプレゼント。がんばって続けてね!

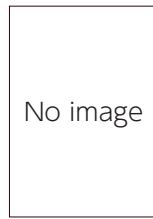
▶優良図書館として表彰されました

11月26日(木)に開催された第18回群馬県図書館大会で甘楽町図書館が「優良図書館群馬県教育委員会表彰」をいただきました。

開館以来、地域の皆さまに支えられ、おかげさまでこのような表彰をいただくことができました。これからも皆さまに親しまれる図書館づくりに努めてまいります。引き続きご支援ください。

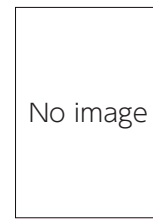


NEW▶▶ 図書館に新しく入った本



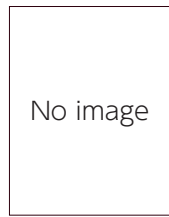
善医の罪
久坂部羊著
文藝春秋

スリリングな医療小説



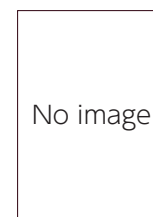
犬がいた季節
伊吹有喜著
双葉社

青春のきらめきや切なさを描く



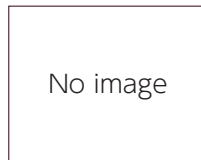
きちんと祝いたい
新しいおせちと
ごちそう料理
堤人美著
朝日新聞出版

今どきのおいしいおせちのニュースタダード



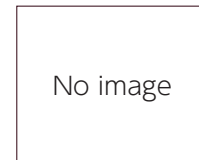
今行きたい!
日本の絶景大事典
1000
朝日新聞出版

行きたいところも、もう一度行きたいところもチェック!



おばけのジョージ
メリメリクリスマス!
ロバート・ブライト著
こみやゆうやく好学校

ちいさなおばけのジョージが大活躍!



けんちゃんのみもの木
美谷島邦子文・いせひでこ絵
BL出版

日航機墜落事故で息子を亡くしたお母さんの絵本

世帯・人口



世帯	5,078 (+7)
人口	12,981 (+8)
男	6,443 (+1)
女	6,538 (+7)
転入	31 (+7)
転出	16 (△5)
出生	6 (+1)
死亡	13 (△3)

10月31日現在
(前月末比)

小児科休日救急診療

休日の小児科の受診は、「小児科休日救急診療」の当番病院へご相談ください。

富岡市甘楽郡医師会の協力による公立富岡総合病院の診療日は右のとおりです。

診療時間 午前9時～正午

診療場所 公立富岡総合病院 救急室

診療日		
12月6日	12月13日	1月17日
2月7日	2月21日	3月7日

※上記以外の休日の当番病院は公立富岡総合病院 ☎63-2111へお問い合わせください。

いつでも使える安心ダイヤル「かんら健康ダイヤル24」



専用フリーダイヤル

0120-002-028

(通話料・相談料無料/携帯電話からもご利用いただけます)

- 経験豊かな相談スタッフが、健康・医療・介護・育児などの相談にアドバイスします。
- 夜間・休日に受診できる医療機関の情報をご案内します。