



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①

《血糖値編》

■ここに甘薬 健康課保健係 内線631・632
☎(67)7655

皆さん、毎年健診を受けていますか？今回からは健診結果についてお話をします。11月14日は世界糖尿病デーでもあるので血糖値についてのお話です。

「空腹時血糖」や「ヘモグロビンA1c」などの血糖値検査は糖尿病を把握するための検査です。空腹時血糖60～99mg/dl、ヘモグロビンA1c5.6%未満が正常値ですが、皆さん結果はどうでしたか？

血糖値はなぜ高くなるの？

食事をすると、食物中の糖質が唾液などでブドウ糖に分解され、小腸から



血液中に吸収されます。血液中のブドウ糖が増えると、すい臓から分泌したイン

スリンが、ブドウ糖を肝臓や筋肉などに取り込み、エネルギーとして利用し、残りを脂肪組織に蓄えます。

しかし、糖質を摂り過ぎたり、エネルギーを使わないと、血液中のブドウ糖は増えすぎるため、いくらインスリンが分泌されても血液中に残ってしまう「血糖値が高い状態」となります。この状態が続くと糖尿病へと進行します。

血糖値を上げないポイント

1 肥満に注意！

脂肪が身体に付きすぎるとインスリンが十分に働きません。

2 野菜を摂り、甘い飲食物は控える！

血糖値の上昇を抑える食物繊維を摂り、甘いものをできるだけ摂らない。



3 アルコールは控える！

中性脂肪を増加させ肥満を招く危険があります。

4 定期的に運動をする！

ウォーキングなどの有酸素運動を行うと筋肉に取り込まれるブドウ糖の量が増え、血糖値が改善されます！



ぜひ健診結果をじっくり見て、生活を見直してみしましょう。

食生活改善教室のご案内

食事の見直しについては、11月から始まる食生活改善教室をご利用ください。

この教室は、一皿程度ですが減塩食や低カロリー食などの試食があり、すぐに実践できるものとなっております。申込みは健康課保健係（ここに甘薬）まで。



連載 No.113

きらきら☆かんら 駐在所だより

冬に向けての準備



金井駐在所 小澤昂平さん

皆さんこんにちは。だんだんと朝晩が冷える時季になってきました。冬に向けての準備は整っていますか。今回は冬に向けて、交通事故防止の注意点を紹介します。

① スタッドレスタイヤの装着

雪はいつ降るかかわからなく、急に降り出すとバタバタして交換できない。じゃあノーマルタイヤでいいかなとなってしまうがちです。ノーマルタイヤのまま雪道を走ると、思わぬ事故につながります。冬のタイヤはスタッドレスタイヤにしましょう。また、タイヤ交換は余裕をもって、事前におきましょう。坂道を頻りに走る人にはタイヤチェーンもオススメします。



② 降雪対策

雪下ろし用ワイパーなどの道具も準備しておきましょう。車の上部などに雪を積んだままにし、走行中に雪が落ちると後続車にとって大変危険です。雪が積もった場合は必ず雪を下ろして走行しましょう。窓についた雪も全部下ろして、視界も確保しておきましょう。



このほか、窓についた霜を落とす霜取りスプレーや圧雪道路でスタックした場合に備え、スコップを積んでおくのも雪対策になります。冬の道路は圧雪、凍結と道路状況が普段よりも悪くなるが多くなります。いつも以上に安全運転を心がけて、交通事故ゼロを目指しましょう！



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

【11月の休館日】
5日(火)、11日(月)、18日(月)、25日(月)

蔵書点検・整理が終了しました

9月の蔵書点検・整理期間中、利用者の皆さんにはご不便をおかけしました。その結果、所在不明図書が判明しました。

図書を利用する場合には、必ず貸出手続きをしてください。

また、返却忘れはありませんか？もう一度ご確認ください。

善意の紹介

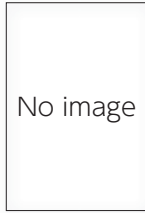
●梅澤 稔さん
(東京都調布市)

『萬世の為に太平を開く 天皇陛下の御聖断』など全7冊を寄付されました。稔さんの父 故 梅澤嘉雄さん(小幡出身)が昭和天皇の侍従を務めていた時の貴重な資料です。



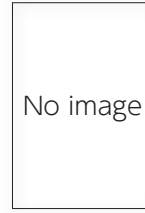
10月末まで「昭和の時代を振り返る」というテーマで展示。資料は館内で閲覧できます。

NEW▶▶ 図書館に新しく入った本



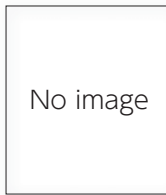
廃墟の白墨
遠田潤子著／光文社

「秘密」が生む悲劇。哀切の感動作



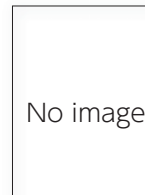
湘南夫人
石原慎太郎著／講談社

11年ぶりの長編小説



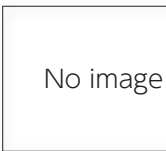
もつときれいに撮れる！
スマホで旅行写真
コツと裏ワザ
庄子利男著／青春出版社

いつもの写真が見違える



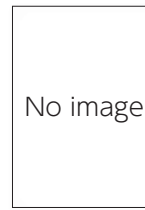
手作りがうれしい
木版画年賀状
竹笹堂 原田 裕子著／
誠文堂新光社

毎年使える十二支など、早めに準備はいかが？



たたたん たたたん
内田麟太郎文・西村
繁男絵／童心社

おなじみ「がたごとがたごと」の続編です



よるのまんなか
おくはらゆめ作・絵
理論社

ねむりたくない子へ5つのおはなし



[お誕生おめでとう]

「お誕生欄」は印刷版の広報かんに掲載しています



◎お名前は常用漢字・現代かなを使用させていただきます。

◎戸籍の欄に掲載を希望されない人は届出の際に窓口にお申し出ください。

[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掲載しています

9月16日～
10月15日届出
(敬称略)

世帯	5,064 (+7)
人口	13,139 (△2)
男	6,514 (±0)
女	6,625 (△2)

9月30日現在
(前月末比)