



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②

《メタボ編》

■ここに甘楽 健康課保健係 ☎(67)76555
内線631・632

皆さんは「メタボ」、「メタボリックシンドローム」という言葉を聞いたことがありますか？このメタボは、内臓脂肪肥満症候群といって、ただ「体重が多すぎ」、「おなか周りが大きい」だけではありません。

メタボってどんな基準？

- おなか周り（へその高さで計測）が、男性85cm以上・女性90cm以上の人で、
- 1 収縮期血圧が150以上または拡張期血圧が85以上
- 2 中性脂肪が150以上またはHDLコレステロールが40未満
- 3 空腹時血糖110以上

いずれか1項目当てはまると「メタボ予備軍」で、2項目以上当てはまると、「メタボ」に該当します。



健康祭での血圧測定

メタボはなぜいけないの？

内臓に脂肪がたまるとう脂肪細胞から糖尿病や高血圧症、脂質異常症などを引き起こす悪い物質が分泌され、放置しておくと、動脈硬化が進行し、脳卒中や心臓病、糖尿病などの病気へと進行します。

メタボの予防・改善には

● 食事は腹八分目を目安に、早食いをせず、ゆっくりよくかんで食べる。また、就寝の2時間以上前に食べ終わることが理想的です。

● 間食（特にお菓子）のとり過ぎはエネルギーが過剰になる上に、脂質や糖質のとり過ぎにもつながるため注意する。

● 主食・主菜・副菜をそろえ、塩分控えめでバランスの良い食事をとるように心掛ける。

● 外出時ができるだけ歩くなど、今より10分多く身

体を動かす習慣をつける。

● 喫煙は動脈硬化を引き起こす危険があるため、禁煙にチャレンジする。

● ストレスがたまると、生活や体調が乱れやすいため、自分にとって最良のリフレッシュ法を見つける。

これからのシーズン、クリスマスや忘年会などつい食べ過ぎたり飲みすぎたりしてしまう人も多いと思います。ぜひ今回の話を思い出して、暴饮暴食に注意しましょう。



ご利用ください健康相談

ここに甘楽では、子どもから大人まで誰でも受けられる健康相談を行っています。問合せの上、お出かけください。お待ちしております。



犯罪被害者

支援制度

連載 No.114

きらきら☆かんら 駐在所だより



小幡駐在所 布施 隆さん

今回は警察が行う犯罪被害者支援について紹介します。

警察では、犯罪の被害者やその家族が安心して暮らせるよう、次のような支援を行っています。

● 情報提供

刑事手続きの概要や捜査、裁判の過程で利用できる制度、各種機関の相談窓口などに対する情報を提供します。

● 経済的負担の軽減

特定の犯罪により傷害などを負った場合、医療費などの一部について警察が経費を支出するなど、被害者の経済的負担を軽減する制度があります。

● 精神的負担の軽減

安心して被害の届け出や相談ができるよう犯罪被害者相談電話の設置、カウン

セリング体制を整備しています。

● 安全の確保

同一犯人から、再度危害を受けたいよう防犯指導や立ち寄り警戒を行うほか、機材などを活用して安全対策を講じます。

● 犯罪被害給付制度および

国外犯罪被害弔慰金等支給制度

故意の犯罪行為により、死亡、負傷または疾病が生じた場合および日本国外においての死亡、障害が残った場合、ご遺族や被害者本人に対し、国が一時金を支給する制度があります。

※詳しくは、

群馬県警察

ホームページまたは、富岡警察署警務課

(☎62・0110)

まで確認してください。



群馬県警察HP QRコード



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】
2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)

【年末年始の休館日】
12月29日(日)～1月3日(金)

【開館時間変更】
期間 12月28日(土)、1月4日(土)～5日(日)
開館時間 午前9時～午後5時

▶よみかせクリスマスおたのしみ会

読み聞かせグループ「甘楽町読み聞かせの会」の皆さんによるお楽しみ会です。

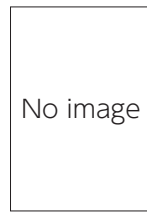
日時 12月21日(土)午後2時～(1時間半程度)
場所 ら・ら・かんら2階 研修室
内容 ・キルトシアター「葉っぱのフレディ」
・工作「紙コップでどうぶつをつくろう！」
そのほか紙芝居、絵本もあります。

▶新年企画！本の福袋

日時 令和2年1月4日(土)午前9時～
内容 絵本・大人 合計50セット
(無くなり次第終了)

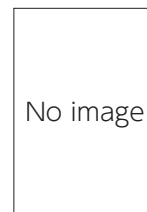
※本は期限(2週間以内)までに返却してください。プレゼントではありません。

NEW▶▶図書館に新しくいった本



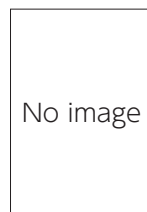
人間
又吉直樹 著／毎日新聞出版

「火花」「劇場」につぐ、
第3弾小説



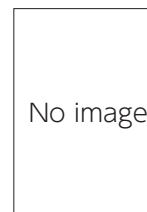
ツナグ
想い人の心得
辻村深月 著／新潮社

大ベストセラーの続刊



誰が科学を殺すのか
毎日新聞「幻の科学技術立国」取材班 著／毎日新聞出版

科学技術立国「崩壊」の衝撃



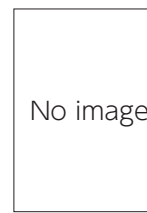
しぜんなおかし
今井 ようこ 著／NHK出版

卵・牛乳・バターを使わないのに、驚くほどおいしい



くいしんぼうのサンタクロース
中川 ひろたか 作・中川 貴雄 絵／教育画劇

いよいよ、サンタさん出番ですよ！



百桃太郎
ももももたらう
原京子 文・原ゆたか 絵／ポプラ社

イシシとノシシのスポコペッコへんてご話



[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

10月16日～
11月15日届出
(敬称略)

世帯	5,095 (+31)
人口	13,172 (+33)
男	6,543 (+29)
女	6,629 (+4)

10月31日現在
(前月末比)



◎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。