

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⑦ 《LDLコレステロール編》

■ここに甘楽(67)7655  
健康課保健係 内線631・632

LDLコレステロールは、悪玉コレステロールと呼ばれ、肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶ役割があります。増えすぎると、血管の壁にたまって、動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や狭心症・脳梗塞などを引き起こす危険があります。

LDLコレステロール値	対応
180mg/dL以上	すぐ医療機関に受診
140～180mg/dL未滿	生活改善で値が改善しなければ受診
120～140mg/dL未滿	生活習慣を改善
120mg/dL未滿	今後も続けて健診を

(参考：厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム」)

LDLコレステロールを下げるために生活習慣をチェック  
**栄養バランスに注意**  
**食物繊維をしっかり取る**  
コレステロールの体内吸収を抑え、余分なコレステ

ロールを排出するため、野菜や海藻類、きのこ類を意識して食べる。

### 脂質のとり過ぎに注意

脂肪分の多い肉類や脂肪分の多い乳製品(生クリームやアイスクリーム)はLDLコレステロールを増やす作用がある脂質を多く含む。

### ストレスをため込まない

ストレスには、コレステロールを増やす作用がある。

### 禁煙をする

喫煙は心筋梗塞や脳梗塞のリスクを高める。

### 肥満を防ぐ

肥満は血中脂質に悪影響を起す。

### 生活の中で運動を

運動を継続すると効果があります。ウォーキングだけでなく、筋力・筋量を増やすため、筋トレをしましょう。「テレビを見ながら」など、家の中でも身体を動かしてみましよう。

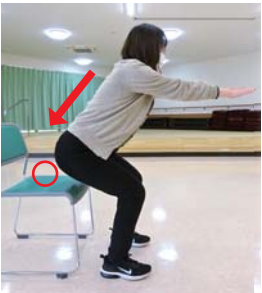
しっかりと  
踵上げ下げ10回×3セット



①両足をそろえて姿勢よく立つ

②踵をゆっくり上げ、ゆっくり下げる

ゆっくり  
スクワット10回×3セット



①深く椅子に腰かけ、足は肩幅に開き一度立ち上がる

②ゆっくりしゃがみ、お尻がつく手前で止まる。その後、ゆっくり立ち上がる



連載 No.119

きらきら☆かんら  
駐在所だより

## 自転車盗難対策！



金井駐在所 小澤昂平さん

自転車は便利な乗り物ですが、昨年中、町内では5件の自転車盗難が発生しました。

今回は大事な自転車を盗まれないための防犯対策などについて紹介します。

### いつでもどこでも鍵掛け！

自転車盗難が盗まれないために一番大切なことは、いつでもどこでも鍵を必ず掛けるということです。朝の忙しいとき、自宅にいつものように駐輪するとき、お店で買い物をするときなど、どんなに短時間でも鍵を掛ける習慣をつけましょう。また、自転車に備え付けの鍵とは別にワイヤーロックなどで二重ロックをすると、より効果的です。



### 駐輪する場所は…

駐輪場があったり、駐輪場所が指定されている場合は、その場所に駐輪するようにしましょう。ポツンと1台だけ自転車が置いてあった場合、パッと乗り出されてしまう可能性があります。





## 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

#### 【休館について】

新型コロナウイルス感染症対策として、5月31日(日)まで休館します。貸し出し中の本は、開館するまでそのままご利用いただけます。返す場合は、返却ポストをご利用ください。※相互貸借で、ほかの図書館から取り寄せた本は期限内にご返却ください。

### ▶心の貯金 読書通帳ができました!

読書の記録にいかがですか? 30冊まで記録できます。子ども用だけでなく、大人用もあります。開館後、希望する人は、お気軽にカウンターにお声掛けください。

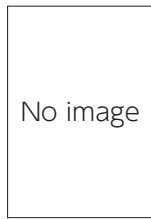
30冊いっぱいになった人には、先着150人まで「ちょっぴりプレゼント」を差し上げます。



蔵書検索ができます。  
図書館ホームページを  
ご覧ください→

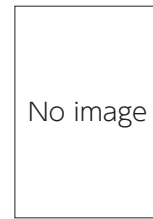


### NEW▶▶ 図書館に新しく入った本



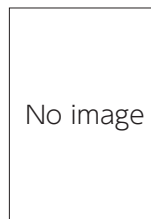
できない男  
額賀 滯著 / 集英社

大人のための青春小説



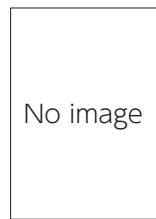
笑って生ききる  
瀬戸内 寂聴著 /  
中央公論新社

熱く優しい希望のことはば  
を...



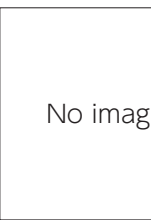
映えるーおいしー!  
こんにやく食堂  
柳澤 英子 著 / 小学館

食べても食べても太らない!?



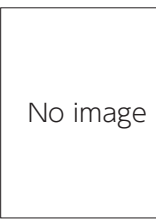
流人道中記 上・下  
浅田 次郎 著 /  
中央公論新社

『読売新聞』連載の時代  
小説



とりあえずありがとう  
五味 太郎 作 / 絵本館

五味ワールド ユーモア  
まんさい!!



たまごにいちちゃん  
あきやま ただし 作・絵 /  
鈴木出版

たまごにいちちゃんシリーズ  
最新作!

### 世帯人口



世帯	5,097 (+2)
人口	13,095 (△49)
男	6,515 (△18)
女	6,580 (△31)
転入	43 (+10)
転出	77 (+36)
出生	3 (△2)
死亡	18 (+5)

3月31日現在  
(前月末比)

◆前任地は?  
前任地も駐在所勤務で、沼田警察署の月夜野駐在所で3年間勤務しました。月夜野駐在所は、みなかみ町地内にあり、降雪地帯ですので、冬期は雪や路面凍結による交通事故が大変多い場所でした。

◆甘楽町の印象は?  
第一印象は、とにかく景色がきれいだという事です。城下町の情緒あふれる風

◆住民の皆さんへ一言  
歴史ある甘楽町の小幡駐在所で勤務することになりました。川嶋健二です。甘楽町での勤務は初めてですので、至らない点もあるかと思いますが、安心安全な町を目指して、日々頑張っていきたいと思っております。よろしくお願ひします。

### 新しい駐在さんを 紹介します



小幡駐在所  
かわしまけんじ  
川嶋健二さん

2年間お世話になった小幡駐在所の布施 隆さんが異動され、新たに川嶋健二さんが赴任されました。

