



運動をしよう

②ウォーキングの効果

健康課保健係 ☎(67)5159

皆さんは、1日何歩くらい歩いていますか。

日本人の1日平均は、男性約8200歩、女性約7300歩です。しかし、自動車普及率の高い群馬県民は、男性約6700歩、女性約6400歩という結果でした。

身体活動量を増やすには、通勤・買い物時に歩くなど日常生活の中で歩く機会を増やすとよいのですが、移動手段が自動車でないとなかなか難しいという人はウォーキングをしてみてはいかがでしょう。ちなみに10分歩くと、約1000歩になります。

有酸素運動の効果

- ① 体内脂肪の燃焼効果があるため、肥満解消が期待できる。
- ② 心肺機能が強化されて疲れにくくなる。
- ③ 基礎代謝が上がり、太りにくくなる。
- ④ 血糖値を下げる。血圧を安定させる。
- ⑤ 適度な疲労で寝つきがよくなり、睡眠の質が上がる。

このような効果のある有酸素運動ですが、やりすぎは疲労を蓄積させたり、筋肉を消耗してしまうので、1時間以上の運動は控えましょう。また、継続しないと効果が出ず、リバウンドもしてしまうので、週2日以上は運動しましょう。

やるならば、効果的なウォーキングをしよう

ただ歩いて歩数を増やす

だけでなく、姿勢や歩く強度(スピード・歩幅・ピッチ※)を意識することで、運動効果をより高めることができます。



11月12日(土)に開催する健康祭では「正しい歩き方で、ウォーキングを楽しもう!」をテーマに、健康運動指導士の今井美子先生を講師に迎え健康ウォーキング教室を行います。ぜひ参加して、効果的なウォーキングを体感してください。



連載 No.149

きらきら☆かんら 駐在所だより

「電子マネーで支払って!」は詐欺

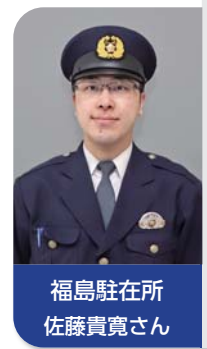
自分の携帯電話やパソコンに、知らないメールアドレスからメールが届いたことはありませんか。

「サイト利用料金の未払いがある」「携帯電話(パソコン)がウイルスに感染している」「まずはこの電話番号に電話してください」など、皆さんを言葉巧みにだまそうとします。今回はこのような詐欺の手法をお話しします。

お金の支払い方法がおかしい



メールに記載されている電話番号に電話をかけると、相手方は料金を「電子マネー」で支払うよう要求してきます。電子マネーとはインターネット上でゲーム



福島駐在所 佐藤貴寛さん

や電子書籍の購入、ショッピングなどに使える電子化されたお金のことです。コンビニなどで購入できるプリペイドカードもありません。

公共料金などを「電子マネーで支払う」ことはありません。電子マネーで支払うような言われたら、それは間違いなく詐欺です。

怪しいメールが届いたら



身に覚えのないメールは全て無視してください。

メールに書いてある電話番号に電話をかけてはいけません。電話をかけてしまった場合はすぐに最寄りの駐在所や富岡警察署へ相談してください。



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

【11月の休館日】

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)

【蔵書点検・システム更新が終了しました】

蔵書点検・システム更新期間中、利用者の皆さんにはご不便をおかけしました。今後も、親しみやすい図書館づくりを目指していきます。

紙図書・電子図書のリクエストは随時受付中です！

▶スマホが「貸出カード」に！

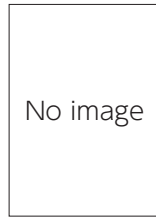
スマートフォンから「甘楽町図書館マイページ」にログインすると、画面に貸出カードのバーコードが表示されます。

カードを持ち歩かなくてもスマホ画面を提示すれば本を借りることができます。貸出カードをスマホで撮影したもので可能です。



▲「甘楽町図書館マイページ」

NEW▶▶ 図書館に新しくいった本



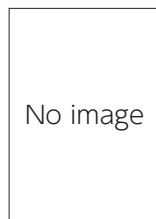
英雄
眞保裕一著
朝日新聞出版

実父の知られざる半生とは？



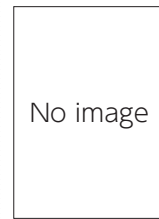
素数とバレーボール
平岡陽明著
講談社

「四十にして惑わず」じゃないお話



はじめてのナチュラ
ルドライブフラワー
吉本博美著
家の光協会

乾かす前と仕上がった後を写真で紹介



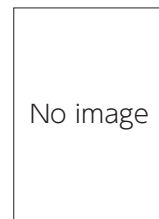
パッチワークで作る
ベビー&キッズ
の贈りもの
ブティック社

スタイからおもちゃなどの作品を紹介



ちいさいおねえちゃん
いとうみく作
えがしらみづこ絵
岩崎書店

とっこちゃんは4さい、おねえちゃんです



ラベンダーと
ソプラノ
額賀澤作
いつか絵 岩崎書店

崩壊寸前の合唱クラブで、頑張ることの意味を考える

世帯人口



世帯	5,095 (4)
人口	12,661 (△8)
男	6,270 (△8)
女	6,391 (0)
転入	31
転出	28
出生	7
死亡	18

9月30日現在
(前月末比)

119番は緊急ダイヤルです。次の場合は専用ダイヤルをご利用ください。
① 今の消防車のサイレンは何だろう？ ↓ 「火災案内」
0180(99)2228

② この病院が診察してくれませんか？ ↓ 「救急病院案内」
0274(64)0099
③ 子どもの調子が悪いけど？ ↓ 「子ども医療電話相談」
#8000
④ 病气やけがをした時の対応は？ ↓ 「全国版救急受信アプリQ助(きゅーすけ)」をスマートフォンなどで検索

各種専用ダイヤルのご案内

119番は緊急ダイヤルです。次の場合は専用ダイヤルをご利用ください。
① 今の消防車のサイレンは何だろう？ ↓ 「火災案内」
0180(99)2228

② この病院が診察してくれませんか？ ↓ 「救急病院案内」
0274(64)0099
③ 子どもの調子が悪いけど？ ↓ 「子ども医療電話相談」
#8000
④ 病气やけがをした時の対応は？ ↓ 「全国版救急受信アプリQ助(きゅーすけ)」をスマートフォンなどで検索

聴覚や言語に障害がある人は

次の緊急通報システムをご利用ください。

● FAX119 事前登録なし・FAXでNET119

● NET119 事前登録すると簡単な操作で119番通報ができます。

安心



甘楽分署通信

☎(74)3139



11月9日は「119番の日」

119番通報のポイント

慌てる時と普段答えられることも答えられなくなる場合があります。電話機の近くに住所や家族構成(年齢など)を紙に書いて準備しておきましょう。

① 119番通報では状況を詳しく聞きますが、話を聞きながら救急車はすでに出動しています。ご安心ください。

② 聴覚や言語に障害がある人は

次の緊急通報システムをご利用ください。

● FAX119 事前登録なし・FAXでNET119

● NET119 事前登録すると簡単な操作で119番通報ができます。