



保健師の健康アドバイス

健康かんら21(第4次)を策定しました

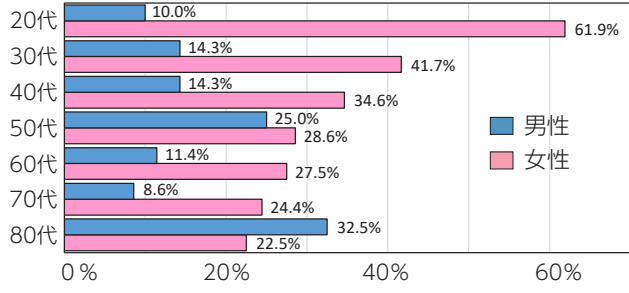
健康課保健係 ☎ 5159

アンケート結果 〜栄養・食生活編〜

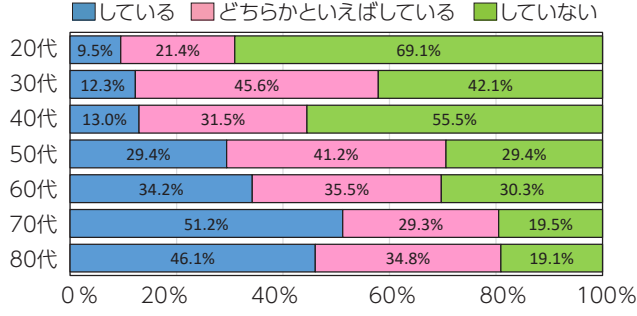
今回、町民の皆さんの健康づくりのための計画「健康かんら21(第3次)」の見直しを行い、第4次計画を作成しました。見直しにあたり現状把握のため、皆さんに回答していただいたアンケート結果についてご紹介します。

調査対象者：町内の20～89歳男女計1,000人(無作為抽出)
有効回答率：46.3%

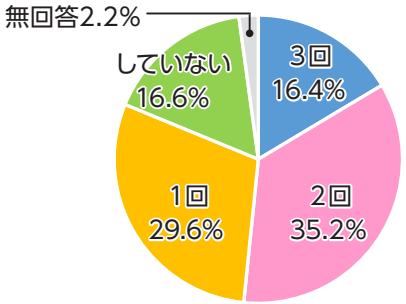
【表1】低栄養傾向(BMI20以下)



【表2】減塩のために薄味を心掛けていますか？



【表3】1日何回、主食・主菜・副菜を考えたバランスの良い食事をしていますか？



▼20代女性の約60%、80代男性の約30%に低栄養傾向(BMI20以下)がみられました。若い女性の痩せは不妊症や骨粗しょう症、高齢者の痩せはフレイル(虚弱)のリスクを高めます。肥満だけでなく、痩せていても糖尿病などの生活習慣病リスクを高めるので注意が必要です。【表1】

▼減塩に取り組んでいる20～40代は約10%でしたが、70代では半数以上の人が取り組んでいます。若いうちから減塩を心掛け、将来、高血圧になることを予防することが大切です。【表2】
▼バランスの良い食事を全くしていない人が16.6%います。栄養バランスを整えるためにも、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べましょう。【表3】



連載 No.166

きらきら☆かんら 駐在所だより

新生活時期における 痴漢撲滅キャンペーン

群馬県警察では、痴漢・盗撮などの犯罪被害の防止対策を実施するとともに、犯罪被害を見て見ぬふりをしない「アクトタイプ・バイスタンダー(行動する傍観者)への理解と協力を呼び掛ける活動をしています。



金井駐在所 林 昌宏さん

また、声を出すことのできない状況や意思疎通が困難な人でもSOSを伝えることができる「ヘルプミーハンドサイン」を知り、さまざまな被害から一人でも多くの人を救えるよう、ご協力をお願いします。

ヘルプミーハンドサイン



- 親指を内側に折り、「4」を作る
- そのまま親指を握り「グー」を作る

“助けて”を伝えるサイン！
困った時は迷わず助けを求めて！
このサインに気付いたら、声を掛けたり通報するなど積極的な行動を！





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

【4月の休館日】

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、
30日(火)



▶2024・第66回「こどもの読書週間」

標語 ひらいてワクワク めくってドキドキ

期間 4月23日(火)～5月12日(日)

▶かんらまち電子図書館 新作入荷!

スマホなどで読め、いつでもあなたのそばに。



▶甘楽郡読書感想画・最優秀作品



中学生 指定図書の一部
<群馬県第2位>
中野 菜さん(甘楽中1年)
「得てきたもの」
書名「手で見ると世界は」

NEW▶▶ 図書館に新しくいった本



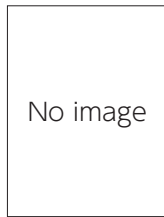
ホットプレートと
震度四
井上荒野著／淡交社

食の道具をめぐる、短編集



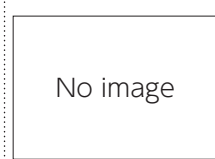
秘密の花園
朝井まかて著／
日本経済新聞出版

200年の時を経て、作家の本分に迫る



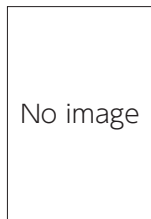
感動する物理
ニールセン著
ニールセン著

世界の物事は、すべて物
理で説明できる?!



今が見えてくるアメ
リカ合衆国50州図鑑
パトリック・ハーラン 監修

大谷選手がいる州はどこ
でしょう?



フレモンしんちゃん
の
友だちをつくろう!
白井儀人 キャラクター原作
／双葉社

おシリあいになるひけつ
おしえちゃうゾ!



5ふんだけちよっだい
ジル・マーフィー作・絵
ひさかたチャイルド

ぞうママはゆっくりお風
呂にはいたいけど…

世帯・人口



世帯	5,120 (15)
人口	12,479 (10)
男	6,194 (6)
女	6,285 (4)
転入	42
転出	23
出生	5
死亡	14

2月29日現在
(前月末比)

祝 町発足65周年

甘楽町は、令和6年に町制施行65周年を迎えました。
町内の景色の移り変わりを見てみましょう。

写真で振り返る65年のあゆみ Part3



金井 交差点

昭和49年、金井の交差点に信号機が設置されました。接続道路から右折して国道へ進入した場合、交差点内の一時停止線で止まり、進行方向の信号が青になるまで待つ変則的な信号でした。