



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②

健康課保健係 ☎(67)5159

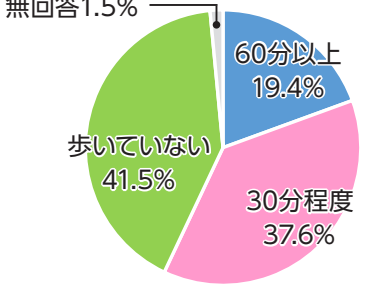
アンケート結果 ～身体活動編～

今回は身体活動についてのアンケート結果をご紹介します。

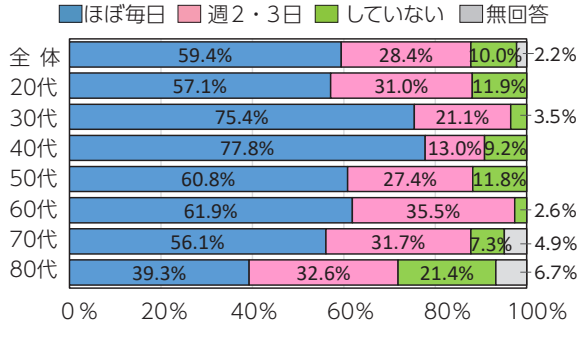
▼食事や睡眠はとることを意識しなくても身体が要求しますが、運動などの身体活動量は意識しないと不足してしまいます。

13・6%の人が『日ごろから意識的に身体を動かしていない』と回答し、『1日に30分程度も歩いていない』人が41・5%いました。

【表1】1日に合計30分以上歩いていますか？

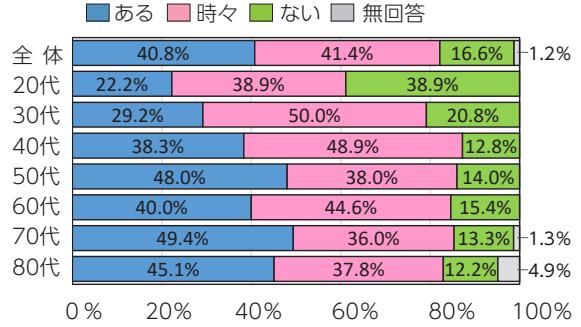


【表2】積極的に外出していますか？(仕事を含む)



▼群馬県は自家用車普及台数が全国4位ということもあり、近距離でも車に乗ってしまいがちです。これは年代に関係なく言えることで、中高生でも雨天の日などは車で送迎してもらおうといった傾向がみられます。また、『仕事を含めてほぼ毎日外出している』人の割合が59・4%いる一方、『外出していない』人が10%います。積極的に外出すること

【表3】足や腰に痛みはありますか？



▼50代以上では、約半数の人が足腰に痛みがあると答えています。痛みがひどくなると運動することを避けたり、日常生活に支障を来します。医師から止められていなければ、歩行や筋トレで改善がみられるので、無理のない強度で運動を始めてみましょう。【表3】



連載 No.167

5月は自転車月間

きらきら☆かんら 駐在所だより



小幡駐在所 川嶋健二さん

県内で自転車に関する交通事故が急増しています。そのため、群馬県警察では自転車利用者に対して「交通ルールの順守と交通安全の向上」などの指導啓発活動を推進しています。

自転車利用者は、左側を通行するほか、信号を守り一時停止交差点では必ず停止して安全を確保するなど車両と同じ交通ルールを守る必要があります。自転車が行き交える歩道も歩行者優先です。

自転車事故の致命傷の約6割は頭部外傷によるもので、自らの命を守るためにも必ずヘルメットを着用しましょう。

また、自転車が行き交える歩行者と衝突して加害者となり、高

額な損害賠償を求められるケースもあります。万が一に備えて損害賠償責任保険などに加入しましょう。

自転車は手軽で身近な交通手段として、多くの人たちに利用されていますが、自動車と同じ車両の間隔です。自転車を利用するときは交通ルールを守り、歩行者にも配慮した運転を心がけましょう。

自転車安全利用5則

- 1 車道が原則、左側を通行
 - 2 歩道は例外、歩行者を優先
 - 3 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
 - 4 夜間はライトを点灯
 - 5 飲酒運転は禁止
- ヘルメットを着用





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

【5月の休館日】

7日(火)、13日(月)、20日(月)、27日(月)



▶町発足65周年記念

こどもの読書週間イベント



『海のハーバリウムをつくろう!』

- 日時** 5月25日(土) 10時30分～11時30分
- 場所** ら・ら・かんら2階 研修室
- 講師** 群馬県立自然史博物館 講師
- 対象** 小学生以上(3年生以下は保護者同伴)
- 定員** 先着20人(電話でお申し込みください)
- 参加費** 無料
- 内容**
 - ★沖縄の海から届く海藻を使ったハーバリウム(植物標本)づくり
 - ★海の自然、海藻のおはなし



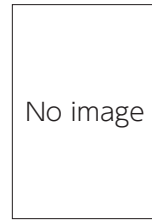
かんらまち電子図書館
Kanra Town Digital Library



NEW▶▶ 図書館に新しくいった本



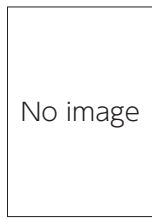
火輪の翼
かりん
千葉ともこ著
文藝春秋



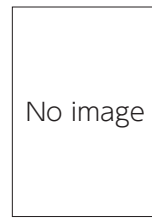
アルプス席の母
早見和真著
小学館

松本清張賞受賞作家による中国歴史大作

新しい高校野球小説、開幕!



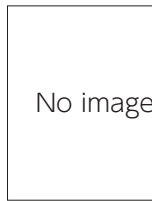
農家が教える
よもぎづくし
農文協編
農山漁村文化協会



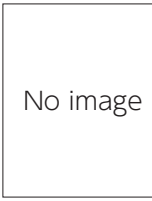
子どもとおでかけ
365日首都圏版
ぴあ

よもぎ、再発見

0歳～小学生の年齢別おすすめガイド付き



せがのびる
やぎぬづげんいちろう
さく/福音館書店



うちのヒーマン
川之上英子・健文
柴田ケイコ絵
アリス館

きみもせがのびるよ

おかあさんがりょうりをはじめると...

世帯・人口



| | |
|----|--------------|
| 世帯 | 5,125 (5) |
| 人口 | 12,468 (△11) |
| 男 | 6,186 (△8) |
| 女 | 6,282 (△3) |
| 転入 | 56 |
| 転出 | 53 |
| 出生 | 3 |
| 死亡 | 17 |

3月31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 Part4



福島の家並み

国道254号線、現在の福島郵便局の辺りを消防団の消防車が通る風景です。昭和34年には消防団員が町全体で234人いました。(令和6年現在は131人)