



保健師の健康アドバイス

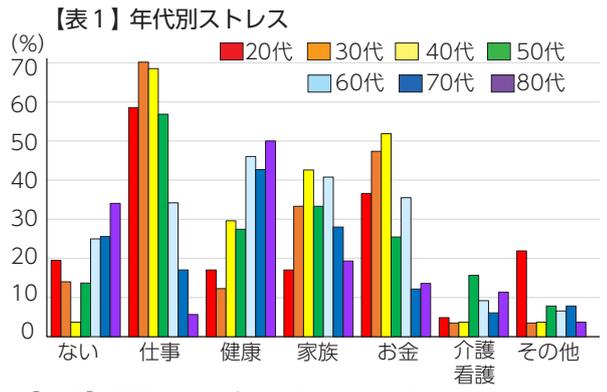
健康かんら21(第4次)を策定しました③

健康課保健係 ☎(67)5159

アンケート結果 「こころの健康編」

〈ストレス〉

年代別にみると20代〜50代は「仕事」、60代以降は「自身の健康」に対してストレスを感じている割合が多くなっています。【表1】

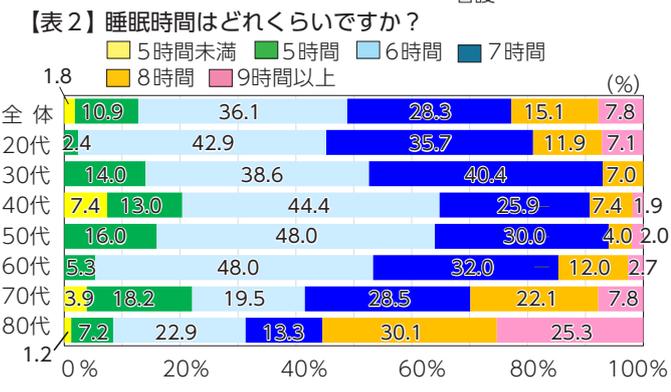


町の平成29年〜令和3年の自殺者数をみると、60代以上が半数以上を占め、加えて80代の死亡率が県と比

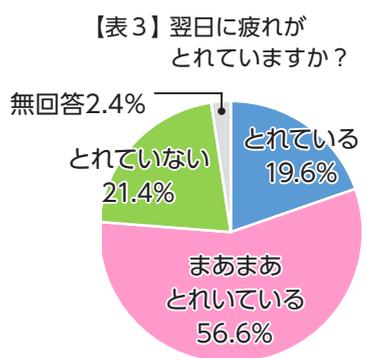
較して高い状況にあります。60代以降は「自身の健康」についてストレスを感じている割合が高いことから、フレイル(加齢により心身が衰えた状態)を予防し心身ともに健康状態を保つことが重要です。

〈睡眠〉

40代は睡眠時間が5時間未満の人が7.4%と年代



別で最も多く【表2】、翌日に疲れがとれていない人は全体の21.4%です。【表3】



睡眠は脳内の情報を整理し、ストレスを分散させる効果があり、睡眠不足が続くと、意欲や記憶力の低下を引き起こすだけでなく、ホルモンの乱れから糖尿病や心筋梗塞などの生活習慣病につながります。個人差がありますが、6時間以上を目安に睡眠時間を確保しましょう。なお、高齢者は寝床で過ごす時間が8時間以上にならないことが望ましいとされています。



連載 No.168

きらきら☆かんら 駐在所だより

梅雨時期の交通事故に注意！



雨の日は、視界不良や路面状況が悪化し交通事故の危険性が高まります。雨の日は、いつも以上に注意して慎重に道路標示を確認しながら運転してください。



福島駐在所 佐藤貴寛さん

歩行者・自転車の皆さんへ

雨の日は、ドライバーから歩行者や自転車が見えにくくなります。反射材やライトなどを活用し、目立つ工夫をしましょう。

ドライバーの皆さんへ

雨の降り始めは、道路状況の変化により路面が滑りやすくなります。スピードを落とし十分な車間距離をとり、早めのブレーキを心掛けましょう。

歩行中に傘を持つときは、前方の視界をしっかりと確保しましょう。また、傘をさして自転車を運転することは禁止されています。バランスや視界が悪くなり、とても危険です。ヘルメットもしっかりとぶつて運転しましょう。





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

【6月の休館日】

3日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月)



▶図書館においでよ！

図書館には、紙の本約6万5,000冊の所蔵があり、年間約1,500冊の本が入荷しています。“利用者の読みたいリクエスト”にできる限り応えることをモットーに、誰もが気軽に手に取れる本が多くそろっているのが特徴です。

寄贈されたコミックが豊富にそろっているのも魅力の一つで、町外から通ってくれるファンも少なくありません。これからも皆さんと力を合わせて幅広いジャンルの本や雑誌・コミックをそろえ進化していきます。紙の本もデジタル図書も、“甘楽町図書館”をご利用ください。お待ちしております。

かんらまち電子図書館
Kanra Town Digital Library

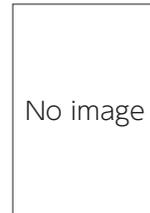


NEW▶▶ 図書館に新しく入った本



誰かに手紙を出してみませんか

ゆうびんの父
門井慶喜著／
幻冬舎



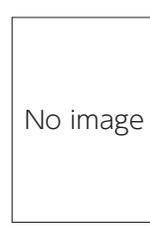
令和6年目、新しいミステリー小説

それは令和のこと
でした、
歌野晶牛著／
祥伝社



日本産トンボ目のうち本州に分布する120種収載

トンボハンドブック
尾園暁著／
文一総合出版



現代弓道の名著が復刊

弓道読本―復刻版
唐沢光太郎著／
中央公論新社



オバケやしごとは、おばけをつかまえること

オバケやしごとは
富安陽子文／鈴木のりたけ絵／小学館



しょうぼうじどうしゃができるまで

しょうぼうじどうしゃのあかいねじ
たのしいしごと作／
福音館書店



世帯	5,130 (5)
人口	12,450 (△18)
男	6,182 (△4)
女	6,268 (△14)
転入	38
転出	41
出生	6
死亡	21

4月30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ください。

写真で振り返る65年のあゆみ Part5

昭和45年

現在

秋畑診療所

「秋畑診療所」は、昭和45年に新しい医師を迎えるため、手術室、入院室などを備えた施設に改築されました。現在は消防団詰所が建ち、隣には秋畑地域交流センターがあります。