健康

管理栄養士の健康アドバイス

健康かんら21（第4次）を策定しました⑦

■健康課保健係☎(67)5159

アンケート結果 ～栄養・食生活編 前編～

健康かんら21（第4次）の栄養・食生活編では4つの目標を設けました。今回はスローガンと目標2項目についてお話します。【表1】

【表1】

目標事項 健康づくりアンケート結果より	現状値	目標値
朝食を欠かさず食べている割合	87.5%	90.0%
週2・3回以上家族や友人と楽しく食事をしている割合	80.9%	85.0%

〈スローガン〉適正体重を維持しよう

【表2】

BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
- ▶18.5未満　…やせ
- ▶18.5以上～25未満…標準
- ▶25以上　…肥満

肥満もやせも病気にかかるリスクがあります。食生活の評価にも使われるBMIは肥満ややせを表す数値です。【表2】

定期的に体重を量って体重変化を確認し、「標準」を目指します。「肥満」の人は食べ過ぎに注意し、「やせ」の人はたんぱく質食品を意識して食べましょう。

目標1 朝食を食べよう

朝食は午前中の集中力を高め、高血糖を予防します。朝食を作る時間がない場合は、パンやバナナなど簡単に食べられるものでよいので、まずは朝食を食べる習慣をつけましょう。

朝食をおいしく食べるには、前日の夕食を就寝の2時間前までに済ませましょう。夕食が遅くなる場合は、ご飯やめん類といった主食は少なめにし、野菜やたんぱく質といったおかずはしっかりと食べます。

目標2 共食をしよう

誰かと一緒に食べる「共食」は、食事の時間を豊かにし、心の栄養も満たしてくれます。

ふれあい食堂ほぺたん広場（甘楽）をご利用ください

にこにこ甘楽で毎月第3土曜日に、食を通じた地域の居場所「ふれあい食堂ほぺたん広場」がコープぐんま主催（協力・後援 甘楽町）で開催されています（要予約・子ども・学生無料、大人200円）。ぜひ、ご利用ください。詳しくは福祉課福祉係（67-5162）にお問い合わせいただくか、町ホームページをご確認ください。

安全

連載 No.172

きらきら☆かんら 駐在所だより

金井駐在所
林　昌宏さん

特殊詐欺などの被害防止

特殊詐欺

県内では、特殊詐欺の被害が多く発生しています。

特殊詐欺の大半は1本の電話から始まります。

犯人は自分の声を録音されることを嫌うため、防犯機能付き電話機や、後付けできる特殊詐欺電話対策装置が非常に効果的です。

富岡警察署や甘楽町では対策装置を無料で貸し出しています。年齢などの対象要件がありますので、詳しくはご相談ください。

SNS型投資・ロマンス詐欺

SNSを利用した投資詐欺・ロマンス詐欺も相次いで発生しています。

手口は次のようなものがあり、巧妙になっています。

- 経済アナリスト、投資家などの著名人から指導を受けられると勧誘される
- アプリやサイトに誘導される
- 恋愛感情や親近感を抱かせお金をだまし取ったり投資に誘導される
- アプリ内では利益が出ているように表示される
- 利益の一部（少額）を出金できる

被害の特徴は、20代～50代の比較的若い世代も被害に遭っていることや、投資名目で資産の大半を投じてしまい被害額が高額になる場合もありますので、手口を知って被害に遭わないようにしましょう。

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

【蔵書点検による休館日】
　１日(火)
【10月の休館日】
　７日(月)、15日(火)、21日(月)、28(月)
※返却は夜間返却口をご利用ください。

▶2024古本市を開催します！

期　日　10月25日(金)～27日(日)　無料♪
時　間　午前９時～午後５時

古くなった図書や雑誌(３～５年前発行)を無料でお譲りします！文化・歴史・趣味・絵本・コミックなど、盛りだくさんでご用意しています！ぜひお出かけください。

▶2024読書週間

NEW▸▸▸図書館に新しく入った本

No image

全員犯人、だけど被害者、しかも探偵
下村 敦史 著／幻冬舎

どうなっているの!?
多重推理小説

No image

灯(あかり)
乾 ルカ 著／中央公論新社

私はひとりでいたい…
高校生、蒼の青春

No image

エミリン爆食アラサー女子旅47都道府県
エミリン 著／宝島社

こんにゃく、食べてます‼

No image

全校生徒ラジオ
有沢 佳映 著／講談社

全校生徒４人の中学生がポッドキャスト始めます

No image

ようかいむらのまんまる おつきみ
たかい よしかず 作・絵／国土社

たぬきのようかいとおつきみしたら…

No image

おとうさんは１０３さい
信友 直子 作／吉田尚令絵／さ・え・ら書房

たのしいせいかつはきょうもつづく

世帯・人口

世　帯	5,150(4)
人　口	12,419(1)
男	6,186(△4)
女	6,233(5)
転　入	22
転　出	19
出　生	7
死　亡	9

8月31日現在
(前月末比)

祝 町発足65周年

～町制施行65周年を「広報かんら」とともに振り返る～

▼昭和37年10月号

はなやかに体育祭終わる
篠原旗、秋畑地区が獲得
当町体育協会そだての親として、スポーツの振興、それを通じての青少年の健全育成、平和な町づくりに献身した初代会長故篠原良一氏の偉徳を後世まで伝えようと、篠原旗作成委員会が有志の寄附をあおいでこの秋作成したものです。
篠原旗とは

毎年、町民体育大会で授与される優勝旗の中央には“篠原”と刺繍されています。これは、初代体育協会会長篠原良一さんの功績を後世に伝えるために作成されたもので、“篠原旗”と呼ぶことが当時の広報に記されています。

60年以上経った今も現役の『篠原旗』▶