



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⑫

健康課保健係 ☎(67)5159

休養・こころの健康編
「皆さん『休養』できていますか？」

目標項目 ～健康づくりアンケート結果より～	現状値	目標値
睡眠時間が十分に確保できている人	67.8%	70.0%
睡眠によって十分休養がとれない人	21.3%	20.0%



睡眠時間を
十分確保しよう

必要な睡眠時間には個人差があり、年代によっても変化しますが、成人では「6時間以上」を目安としま

しょう。

睡眠時間が極端に短いと肥満・高血圧・糖尿病・心疾患・脳血管疾患・認知症・うつ病などの発症リスクが高まります。

●「寝だめ」はプラス1時間
平日の睡眠不足を取り戻すため、休日に寝だめをしている人はいませんか。残念ながら眠りを「ためる」とはできません。日頃から6時間以上寝ている人に限り、いつもの睡眠時間+1時間程度の寝だめはよいとされています。休日に長時間の睡眠が必要な場合は、平日の睡眠時間が不足しているサインです。睡眠習慣を見直してみましよう。

高齢世代では、床上(寝床で横になってい)時間が長いと死亡リスクが高まります。睡眠時間よりも床上時間を重視し、寝床にいる時間が8時間以上になら

ないことを目安にしてみましよう。すぐに眠れない時はいったん寝床を離れて過ごすのも一つの方法です。

睡眠で疲れをとろう

●「あーよく寝た!」と思えるために
睡眠休養感を向上させるためには生活習慣の見直しが必要です。良質な睡眠のために今日からできる取り組みをご紹介します。

快眠に導く6つの方法

- できるだけ日光を浴びて体内時計の調整を
- 寝室にはスマートフォンなどは持ち込まない
- 寝室は暑すぎず寒すぎず、できるだけ暗くする
- 入浴は就寝1～2時間前にすませ、体を温める
- 就寝直前の食事は控える
- 覚醒作用のある嗜好品(カフェインやたばこ)、飲酒、塩分の過剰摂取は控える(塩分が濃いトイレが近くなります)



連載 No.177

きらきら☆かんら 駐在所だより

投資詐欺にだまされしないで

資産運用のために投資を始める人を狙った詐欺が増えています。

「楽して投資でお金を稼ぎたいな」これは誰もが思うことだと思います。しかし、現実には「確実に利益が出る」「絶対にもうかる」投資はありません。それは詐欺です。

もうけ話には裏がある

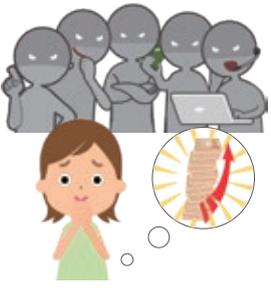
インターネット上やSNSにはあなたをだまそうと「絶対にもうかる投資話」に誘い込む広告やアカウントが存在します。仮に本当にもうかる投資があるのなら、それを誰かに教えたりするでしょうか。

また、著名人になりすます詐欺師もいます。SNS



福島駐在所 佐藤貴寛さん

で仲良くなった異性から投資を持ちかけられ、だまされる被害も増えています。だます手口はここでは紹介しきれないほどあります。特殊詐欺は今や「高齢者のお宅にかかってくる詐欺電話」だけではありません。若い人でもだまされます。これらの詐欺は非常に巧妙で、1件あたりの被害額が1千万円を超えることも少なくありません。もうけ話には必ず裏があることを知り、注意してください。





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

【3月の休館日】

3日、10日、17日、24日、31日 毎週月曜日

【蔵書整理による臨時休館日】

6日(木)～9日(日)の4日間



▶“こころの本棚”3月自殺対策強化月間

健康課と連携し、こころに優しく寄り添う特集コーナーを展示・貸し出します。慌ただしい日々、ホッとできる時間を作りませんか。甘楽町図書館は“あなたの本棚”“あなたの居場所”です。

▶甘楽郡小学生読書感想画・最優秀作品



宮寺海音さん
(新屋小3年)

「ぼくをえらんでくれてありがとう」／書名「ネコになったかったクモのルイージ」



松井心寧さん
(新屋小2年)

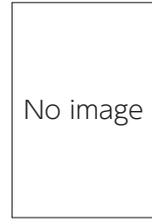
「しずかな夜の星空」／書名「しずかなところはどこにある?」

NEW▶▶ 図書館に新しくいった本



潮音 第一巻
宮本輝著／文藝春秋

富山の薬売りはいかに維新を乗り越えるか



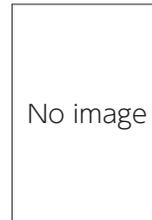
カフネ
阿部暁子著／講談社

弟を亡くし失意の中で…本屋大賞ノミネート



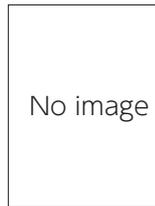
食べきりサイズで作るジャムの本
田中博子著／東京書籍

少しの食材で気軽に作れる



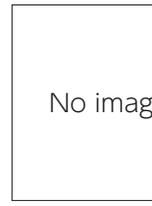
どこかでちよつとずつ傷ついているやさしいみんなへ
茶著／KADOKAWA

日々のしんどさをほぐしてくれる(こころの本棚)



そつえんするって
ことは
中川ひろたか作・あおきひろえ絵／アリス館

そつえん、そつぎょうおめでとう*



とこじいじい
新井悦子作・せきぐちひろみ絵／岩崎書店

こびとがちいちゃんのほっぺをちょん!

世帯人口



世帯	5,164 (6)
人口	12,356 (△12)
男	6,152 (△12)
女	6,204 (±0)
転入	46
転出	40
出生	7
死亡	25

1月31日現在
(前月末比)

●● 甘楽町文化会館からのお知らせ ●●



山本譲二 中村美律子 ♪コンサート♪

日時 5月17日(土)

全席指定

▶1回目 12:00開演(11:30開場)

▶2回目 16:00開演(15:30開場)

会場 甘楽町文化会館

入場料 前売券:3,500円 当日券:4,000円
※未就学児の入場はご遠慮ください。

チケット発売開始

3月9日(日)

友の会員:9:00～ / 一般:13:00～

電話予約:15:00～

■問い合わせ 町文化会館 ☎74-7000

✉k-bunka@town.kanra.lg.jp

2025年5月17日(土)

甘楽ふれあいの丘
甘楽町文化会館 大ホール

2回公演 1回目 開場11:30 開演12:00
2回目 開場15:30 開演16:00

チケット発売日
3月9日(日)

文化会館友の会員 9:00～
一般 13:00～
電話予約 15:00～

【全席指定】