

お元気ですか 保健相談センター です

9月は健康増進普及月間です

9月は健康増進普及月間です。生活習慣を改善して健康を保ち、生活習慣病等の発病を予防することで「健康寿命」が延びます。近年、生活習慣病は、メタボリックシンドロームと深い関係があると言われています。

メタボリックシンドローム（メタボ）とは、肝臓や腸などの内臓のまわりに脂肪がたまりすぎた状態に加え、高血糖、高血圧、脂質異常のいずれか2つ以上をあわせもつた状態のことを言います。内臓脂肪が蓄積しすぎているかどうかは腹囲を測ると判断ができ、腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上だと危険領域です。内臓脂肪の脂肪細胞は血圧を上げる物質などを分泌するため、高血圧・脂質異常・高血糖などの原因となり、様々な生活習慣病を併発しやすくなります。「血糖、脂質、血圧がそれぞれ少し高めの予備軍」でも、2つ以上あわせもつと、動脈硬化が急速に進行します。さらに、動脈硬化が進行すると心臓病や脳卒中といった命に関わる病気を急速に招く恐れがあります。

1・運動習慣をつけましょう。

日頃から体を動かす習慣をつけておくことが大切です。活発

な身体活動を行うと、消費エネルギーが増え、身体機能が活性化することで、血糖や脂質がたくさん消費されるようになり、内臓脂肪が減少しやすくなります。その結果、生活習慣病の予防につながります。無理なく続けるには、ウォーキングなら週に3回、20分程度がお勧めです。また、買い物などで意識して歩いたり、家事をする時に意識して筋肉を動かすことも効果的です。

2・食生活を改善しましょう。

よく噛んで、ゆっくり食べましょう。（朝食は肥満の元一口30回噛むことを目標にすれば、自然とゆっくり食べる習慣ができます。）

野菜を1日350g以上摂りましょう。（食事1回に、生野菜は両手1杯、ゆで野菜は片手1杯以上が目安です。）

食物繊維をたくさん摂りましょう。（食物繊維はコレステロールの吸収を防ぐ効果があり、高血圧、糖尿病、高脂血症の予防にも効果的です。食物繊維が多い食品は、野菜、豆類、きのこ類、海藻、芋類などです。）

塩分の取りすぎに気をつけましょう。（レモンや酢の酸味を利用したり、調味料は掛けず、つけて食べましょう。）

夕食は軽めに、油を使った料理は控えましょう。脂肪とコレ

ステロールの取りすぎに気をつけましょう。（動脈硬化を予防するDHAやEPAが含まれる青背の魚を食べましょう。肉類は、脂肪の少ないも肉やヒレ肉などを選びましょう。）

3・禁煙を実行しましょう。

たばこは、がんにかかりやすくするだけでなく、動脈硬化を進行させ、脳卒中や虚血性心疾患のリスクも高めます。たばこはニコチン依存と心理的依存の2種類の依存があり、ニコチン依存が強い場合は薬剤や医療機関のサポートを利用しましょう。一定の条件を満たしていれば、禁煙指導やニコチンパッチの処方にも健康保険が適用されます。

4薬は正しく服用しましょう。

糖尿病や高血圧で、すでに薬を処方されている方は、適切に内服しましょう。内服と併せて、生活習慣の改善を行うことも大切です。また、数値が良くなったり、症状が改善した場合でも、勝手に薬を中断せず、医師に相談しましょう。

特定健診・長寿健診・健康づくり健診のご案内

9月よりメタボリックシンドロームを早期に見察するための健診が行われています。詳しくは、健康カレンダーをご覧ください。

お問い合わせは、保健相談センター（70 8052）へ

10月休日当番医

市外局番は0279です。

	内科		外科	耳鼻科	歯科
5日	渋川中央病院 (石原) 25-1711	西沢医院 (渋川) 22-2324	大滝クリニック (吉岡) 30-5800	森医院 (石原) 23-8733	吉岡歯科クリニック (行幸田) 24-8289
12日	神山内科医院 (渋川) 22-2181	榛東さいとう医院 (榛東) 54-1055	高井医院 (渋川) 22-0076		K歯科医院 (金井) 22-2331
13日	斎藤内外科クリニック (金井) 22-1678	竹内小児科 (吉岡) 30-5151	井野整形外科リハビリ内科 (吉岡) 30-5255		さいとう歯科医院 (子持) 53-5454
19日	原沢医院 (伊香保) 72-2503	ふるまき内科医院 (八木原) 25-8881	渋川総合病院 (渋川) 22-4111	川島医院 (渋川) 22-2421	しまむら歯科医院 (八木原) 20-1182
26日	井口医院 (金井) 25-1100	大井内科クリニック (吉岡) 30-5575	あだち整形外科 (金井) 30-1170	いのうえ耳鼻咽喉科医院 (有馬) 30-1133	山川歯科医院 (渋川) 22-0260

耳鼻科の診療時間は正午までです。 <http://shibukawa.gunma.med.or.jp/i.htm> 夜間急患診療所(午後7時~11時、年中無休) 23-8899

暮らしの情報

募

募集

「群馬銀行環境財団賞」募集
記事に、広報しんとう8月号で掲載誤りがあったため、お詫びして再掲載いたします。

第18回「群馬銀行環境財団賞」募集

募集テーマ… 自然環境や生態系を守るための身近な実践活動、研究、提案など 低炭素・循環型社会づくりに向けた身近な実践活動、提案など
応募資格… 群馬県内の営利を目的とする事業活動を行わない法人・団体(学校を除く)ならびに個人 前回の受賞から5年を経過した既受賞者も応募可
財団賞の表彰内容… 表彰式を開催し、助成金として 1先20万円(7先以内)を贈呈します。
応募方法… 「応募用紙」にご記入のうえ、公益財団法人群馬銀行環境財団宛にご送付ください。応募用紙は、当財団のホームページからダウンロードしていただくか、電話にてご請求ください。 応募締切…平成26年12月5日 お問い合わせは、公益財団法人群馬銀行環境財団 027 255 6160(入)

西上州バスハイク『深秋の藤岡・甘楽散策と旬の味覚に出会う旅』大満足の社会科見学に出かけましょう！

日時…11月14日 雨天決行
午前8時00分～午後5時15分(予定) コース…JR高崎駅東口集合出発 桜山森林公園(みかん狩り) JAたのふじ(ベジタブルフラワー製作)きのこの里吉井ききの収穫体験(甘楽町ふるさと館昼食)道の駅甘楽(買い物) 梁山園(園内散策) こんにやくパーク(工場見学・無料ハイキング) JR高崎駅東口到着・解散 募集人員…80人募集人員を超えた場合は、抽選) 実費負担…3500円(保険料、昼食代、体験料等) 申し込み…往復官製はがきに参加される方全員(4名まで)の住所・氏名・年齢・電話番号、返信用はがきに応募者の住所・氏名をご記入のうえ、10月31日 必着で、〒3708501 高崎市高松町351 高崎市役所観光課内 西上州バスハイク係 027 321 1257へ。携帯電話をお持ちの方は、携帯電話番号もご記入ください。ご応募はお1人様1通のみとします。その他 歩きやすい靴と服装をお願いします。最小遂行人数30人 バスは指定席です。

第2回森林学習講座開催

緑地センター内の平地林や近くの多々良沼を散策しながら、植物を中心とした自然観察を行い、自然の不思議さ・大切さを学びます。 日時…10月5日 午前10時(正午(雨天決行)場所…群馬県緑化センター(邑楽町中野3924-1) テーマ…「平地林の自然観察」 講師…青木雅夫先生(県自然環境調査研究会調査員) 募集人数…30名(電話による先着順) 申込受付…9月22日から開始し、定員になりしだい締切 受講料…無料 お問い合わせ、お申し込みは、群馬県緑化センター(0276887188)へ

緑化講座(第3回)開催

庭木の適切な整枝剪定の方法について、緑地センター内に植栽してある樹木を教材に使いながらわかりやすく解説し、基本的なポイントを学びます。 日時…10月16日 午前10時(正午) 場所…群馬県緑化センター(邑楽町中野3924-1) テーマ…「早めに知りたい庭木の整枝剪定」 講師…樹木医熊倉弘先生 募集人数…60名(電話による先着順) 申込受付…9月29日 から開

知

お知らせ

秋季道路愛護を実施します

日時…10月5日 午前8時から 作業内容…路面・路肩・側溝の清掃・除草、ガードレール、カーブミラーの清掃など その他…スコップや鎌など、作業に必要な道具をお持ちください。また、安全に十分注意して作業してください。なお、今回から土砂捨て場が変更となりますので、ご注意ください。詳細については、回覧板をご覧ください。 お問い合わせは、建設課 54 2211 内線232(入)

「群馬県土整備部防災情報サイト」を活用ください

近年多発する集中豪雨や台風、また道路の通行規制などの情報を集約して、県民のみならず関係機関において必要な情報が簡単に閲覧できるサイトを群馬県ホームページに開設しましたので、危機管理のための情報としてご利用ください。なお、閲覧できる情報は、災害情報、道路通行規制情報、注意報・警報、土砂災害警戒情報、河川水位情報、雨量情報、台風情報、地震情報、積雪情報、道路ライブカメラなどで、スマートフォンからもご利用可能です。 県ホームページ <http://www.kendobousai-gunma.jp/>お問い合わせ先 県庁建設企画課(027 226 3533)へ

大規模な土地取引には届出が必要です

一定面積以上の土地取引を行った場合には、買主は市町村を経由して県知事あてに届出を行う必要がありますので、忘れずに届出してください。届出が必要な面積…市街化区域内

行政相談を開催します

日時…10月17日 午後1時30分～午後4時
会場…南部コミュニティセンター
内容…国・県・市町村などの行政に関することについて、相談をお受けします。お気軽にご相談ください。

教育にかかわるご相談は
榛東村教育研究所まで
(榛東村教育委員会)
午前8時30分～午後5時15分
54-2211 内線211

しんとう健康ダイヤル24

0120-077-005

24時間・年中無休 通話料・相談料無料

健康相談、医療相談、介護相談、育児相談や医療機関情報を提供します。医療機関を受診すべきか迷ったら、まずは電話でご相談ください。電話番号は必ず非通知設定を解除してご利用ください。

役場住民生活課からお知らせです

「太陽光発電システム」、「生ごみ処理容器」の補助金制度をご存じですか？

村には住宅用太陽光発電システム設置に対する補助制度、生ごみ処理容器の購入に対する補助制度があります。詳しくは村のホームページをご覧ください。

みなさまの声をおきかせください 大字別座談会の開催について

村では平成25年度より第6次 榛東村総合計画(平成28年度から平成37年度)の策定に向けた業務を実施しております。村民皆様方から村に対するご意見やご要望などを直接お聴きし、総合計画に反映させていただくため座談会を各大字地区で開催予定しております。ぜひ、お出掛けください。長岡地区 日時：10月2日 場所：第3区コミュニティセンター 新井地区 日時：10月9日 場所：南小学校体育館 山子田地区 日時：10月17日 場所：中央公民館 広馬場地区 日時：10月23日 場所：南小学校体育館 各会場とも午後7時30分より開会いたします。

10月は土地月間です 土地価格などの無料相談会

県(公社)群馬県不動産鑑定士協会では、土地価格などの無料相談会を開催します。日時：10月2日 午前10時〜午後3時 会場：前橋市役所高崎市役所、渋川市役所第一庁舎など 内容：不動産鑑定士が、土地・建物価格や地代、家賃などの相談に応じます。

お問い合わせは、県庁地域政策課 027-226-2366(または公社)群馬県不動産鑑定士協会 027-243-3077(入)

「渋川警察署からお願い」 秋山における山岳遭難防止

紅葉シーズンを迎え、多くの登山者やハイカーが入山し、山岳遭難が増加することが懸念されています。最近の山岳遭難の特徴は、中高年登山者による遭難の増加であり、特に体力の消耗する山中の滑落・転倒、無理な計画による体調不良が原因となっています。秋山とはいえ、県内外の標高の高いところでは冬山と同様の条件になることも予想されますので、十分に注意し、安全で楽しい登山となるように心掛けてください。綿密な登山計画と十分な装備を準備し、経験や体力に見合った登山を行い、天候の急変には無理することなく引き返しましょう。万が一に備え、登山計画書(登山届)を必ず提出し、家族や職場等には、登山コースや時間、連絡方法等を告げ、携帯電話や携帯無線機等の連絡手段を確保しましょう。単独での登山は避けましょう。お問い合わせは、群馬県警察本部隊地域部 地域課 027-243-0

前橋矯正展開催

「社会を明るくする運動」の一環として、犯罪者及び非行少年に対する理解を深め、改善更生及び円滑な社会復帰を推進する目的で、前橋矯正展が開催されます。日時：10月18日 午前9時〜午後3時、入場無料 場所：前橋刑務所構内特設会場(前橋市南町一丁目23-7) 内容：パネル等の展示、所内見学、性格診断、更生保護女性会によるバザー、刑務所作業製品等の展示即売会、「親子刑務官」撮影会、野外演奏会など お問い合わせは、前橋刑務所処遇部企画部門) 027-223-3024(入)

自賠責保険・自賠責共済のご案内 「自賠責があなたと家族を守ります」

交通事故による死傷者数は年々減少傾向にあるものの、平成25年の事故発生件数は約63万件、死傷者数は約79万人と、国民の誰もが交通事故の被害者にも加害者にもなり得る極めて深刻な状況となっています。交通事故は車社会の負の部分であり、被害者にとっても加害者にとっても悲惨な結果をもたらす

ものです。自賠責保険・共済はすべてのクルマ・バイク1台ごとに加入が義務づけられており、加害者の賠償責任を担保することで、被害者の基本的な賠償を保障する制度であり、被害者の救済を目的としています。一人ひとり、より一層自賠責制度の役割や重要性、保険金・共済金の支払いの仕組みなどを十分に理解・認識することがとても大切です。自賠責保険・共済は、万一の自動車事故の際の基本的な対人賠償を目的として、自動車損害賠償保障法に基づき、原動機付自転車を含むすべての自動車に加入が義務づけられており、自賠責保険・共済なしで運行することは法令違反ですのでご注意ください！ お問い合わせは、国土交通省関東運輸局 自動車交通部旅客第一課 045-211-7245(入)

新市町村振興宝くじ (オータムジャンボ宝くじ) 発売

一般財団法人全国市町村振興協会によるオータムジャンボ宝くじが発売となります。1等：3億3千万円 前後賞：各3千万円 価格：1枚300円 発売期間：9月19日〜10月10日 抽選日：10月17日 お問い合わせは、公益財団法

人群馬県市町村振興協会 027-290-1350(入)

県下一斉司法書士法律相談会

土地建物の登記、相続、成年後見、借金問題などについて、司法書士が無料で相談に応じます。予約不要 日時：10月4日 午後1時〜午後4時 場所：群馬司法書士会館別館(前橋市本町一丁目5-4、027-224-7763(入))

引揚者の皆様へ

税関では、終戦後の混乱期に引き揚げてきた方々が、当時国内に持ち込むことができなかった税関などに預けられた通貨や証券などをお返ししています。これは昭和28年から実施されているもので、お当たりの方は、お気軽にお問い合わせください。お返しする通貨・証券等は次のものです。終戦後、外地から引き揚げてこられた方々が、上陸地の税関・海運局に預けた通貨・証券など。外地の集積地において、総領事館などに預けた証券などのうち、その後日本に返還されたもの。お問い合わせは、東京税関前橋出張所前橋市大手町二丁目5-027-2215 284(入)

広報カレンダー 10月

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1	2	3	4
			胃がん健診 AM7:30 保健相談センター 住民健診 AM8:30 保健相談センター	住民健診 AM8:30 18区コミセン	エアロピクス AM10:00 保健相談センター 農地・農業者年金相談 PM1:30 役場302会議室	
5	6	7	8	9	10	11
胃がん健診 AM7:30 保健相談センター 住民健診 AM8:30 保健相談センター 村民テニス大会(団体戦) AM8:40 総合グラウンド 女性のがん健診 PM1:00 保健相談センター	胃がん健診 AM7:30 保健相談センター 住民健診 AM8:30 保健相談センター はつらつ教室 AM10:00 役場村民ホール	障害福祉なんでも相談 AM10:00 ささえの家 2歳児健診 PM1:00 保健相談センター	就学時健診 AM9:30 北小学校	おはなしアイアイ AM10:30 保健相談センター	就学時健診 AM9:30 南小学校 3歳児健診 PM1:00 保健相談センター 心配ごと相談 PM1:30 ささえの家	
12	13	14	15	16	17	18
	体育の日 子育連「榛東かるた大会」 PM1:00 スポーツアリーナ	障害福祉なんでも相談 AM10:00 ささえの家	人権相談日 PM1:30 楽集センター	胃がん健診 AM7:30 保健相談センター 住民健診 AM8:30 保健相談センター 女性のがん健診 PM1:00 保健相談センター	胃がん健診 AM7:30 保健相談センター 住民健診 AM8:30 保健相談センター 女性のがん健診 PM1:00 保健相談センター 行政相談 PM1:30 南部コミセン	
19	20	21	22	23	24	25
しんとう村づくり祭 AM8:00 総合グラウンド	はつらつ教室 AM10:00 保健相談センター 健康相談 PM1:30 保健相談センター 楽集シネマ PM1:30 楽集センター 手話通訳者設置 PM3:00 役場子育て・長寿支援課	障害福祉なんでも相談 AM10:00 ささえの家	農業委員会定例会 AM10:00 役場301会議室	就学時健診(耳鼻科・歯科) PM1:30 保健相談センター	無料法律相談 PM1:30 ささえの家	
26	27	28	29	30	31	1
壮年スローピッチソフトボール大会 AM8:00 総合グラウンド 日曜税務窓口 AM8:30 役場税務課 サンフェスタ 26日~28日 AM9:00 ソーラーパーク	はつらつ教室 AM10:00 保健相談センター 健康相談 PM1:30 保健相談センター	耳飾り館展示無料開放 AM9:00 耳飾り館 耳飾り館手づくりマーケット AM10:00 耳飾り館 障害福祉なんでも相談 AM10:00 ささえの家	乳児健診 PM1:00 保健相談センター	すくすく教室(母乳・栄養相談) AM9:30 保健相談センター すくすく教室(リトミック) AM10:45 保健相談センター	就学時健診(眼科・内科) PM1:30 保健相談センター	

【有料広告欄】



はぎわら 歯科医院

診療時間：AM 9：00～PM12：00、PM 2：30～PM 8：00
(土曜 PM 6：00まで)

休診日：木・日曜・祝祭日 祝祭日のある木曜は午前中のみ診療します。

金古小学校前歩道橋北へ700m
高崎市金古町2143-4

027-360-6677

<http://www.takahokai.or.jp>

榛東村住宅リフォーム補助金制度

当社は補助金対象工事店です!

新築・リフォーム・不動産・太陽光発電・土木・上下水道・ガラス・カギ

(本店)榛東村広馬場2207-1 (高崎支店)高崎市中泉町640-9

ぐん.せい建商(株)

0120-266-110 <http://www.gunsei.com>

ぐんせい

長期優良住宅から介護リフォーム、網戸・畳交換まで

(有)羽鳥製材所

TEL.0279-54-5142

北群馬郡榛東村山子田1439-1 URL <http://www.hatori-woody.co.jp>

モデルハウス ぐんまの木の家「こもれび」 北群馬郡榛東村新井3252-5



お気軽に ご相談して下さい。

診療時間 / AM8:30～PM12:00
PM2:30～PM 7:00

休診日 / 日曜日・祝祭日・水曜日
(祝日のある週は水曜診療日)

榛東村新井1223-1

0279-25-8820



A O B A

DENTAL CLINIC

あおば 歯科医院


塗り替え塗装の事ならばおまかせ候う どんな家でもおまかせ下さい

小さく無名の所ですが、技術や真心ではぜったいに負けません



小さな所ですので代表
が見積から現場監督ま
でして完成させますの
で御安心してまかせて
下さい。

100% 満足
する仕事を
お約束します。代表の加藤です。



この建物を塗装しました。純和風の建物が得意中の得意です。メーカーの建物もおまかせ下さい。
どこよりもきれいに、そして長く持つ塗装をいたします。

ごだわりの塗装 **ハッピーペイント** 見積無料 ☎ **0274-23-5221**

藤岡市下戸塚 17-8
チラシを時々皆様の家に入れてあります。

詳しくはホームページをご覧ください。 <http://homepage2.nifty.com/happypaint/>

自然酵母・無添加

地球屋パン工房

Bakery & Cafe

100円券

この広告をお持ちいただいたお客様
お買い上げ金額から100円割引!!

※地球屋様名およびパン工房でご利用になります。※お一人様1回有効

〒370-3505 群馬県北群馬郡榛東村上野原1-1
地球屋様名 ☎0120-198867 パン工房 ☎0279-70-8000

www.chikyuya.co.jp