



# 警察かわら版

お問い合わせは  
今市警察署 ☎(23)0110  
日光警察署 ☎(53)0110

## 春の交通安全運動について

昨年の県内における交通事故は、死者数が94人でした。昭和30年以来、実に57年ぶりに100人を切り、県の目標であった年間死者数95人以下を達成することができました。

4月6日から「春の交通安全県民総ぐるみ運動」を実施します。市民の皆さんは交通安全を心掛け、交通事故防止の徹底を図ってください。

### 運動の目的

広く県民一人一人に交通安全思想の普及と浸透を図り、交通ルールの順守と正しい交通マナーの実践を習慣付け、交通事故防止の徹底を図る。

### 運動期間

4月6日(土)～15日(月)

### 運動の基本

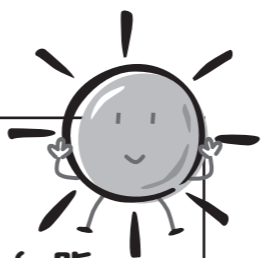
子どもと高齢者の交通事故防止

### スローガン

マナーアップあなたが主役です。

### 運動の重点

- ◆自転車の安全利用の推進
  - 自転車は車道が原則、歩道は例外
  - 車道は左側を通行
  - 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
  - 安全ルールを守る
  - 子どもはヘルメットを着用
- ◆全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい装着の徹底
  - 後部座席も必ずシートベルトを着用しましょう。
- ◆飲酒運転の根絶
  - 平成24年の県内飲酒運転事故数は116件で、6人の方が死亡しています。
  - 子どもや高齢者に優しい3S運動(SEE(見る)、SLOW(減速する)、STOP(止まる))の推進
  - スピードダウン運動の推進
- ◆速度超過は、危険の発見が遅れたり、車が制御困難になったり、衝突時の衝撃が大きくなったりするなど、重大事故の原因になります。いつもより時速5kmは減速しましょう。



## 脂質異常症(高脂血症)②

### LDLコレステロールと中性脂肪

脂質は、肝臓で作られたり食事から摂取したりして、血液中に一定の量が保たれています。

脂質異常症(高脂血症)は、体の中で脂質の流れがうまく調整できなかつたり、食事から体の中に入ってくる脂質の量が多くなりすぎたりして、血液中のLDLコレステロールや中性脂肪が多くなりすぎている状態、またはHDLコレステロールが少ない状態が長く続く病気です。現在の日本には約70万人の患者がいるといわれており、年々増加傾向にあります。

LDLコレステロールは、肝臓で作られたコレステロールを体内の細胞に運ぶ役割があります。

LDLコレステロールが過剰になると血管の壁に必要以上にコレステロールがたまり、動脈硬化を進行させるため、「悪玉コレステロール」と呼ばれます。

一方、HDLコレステロールは血液中の余分なコレステロールを回収するため、「善玉コレステ

今市医師団幹事  
石塚クリニック 石塚早男

# 元気予報

LDLコレステロールと呼ばれる最近、血液中の中性脂肪が増えるとHDLコレステロールが減り、LDLコレステロールが増えることが分かってきました。

中性脂肪自体は動脈硬化を引き起こしませんが、間接的に動脈硬化を進行させてしまいます。

脂質異常症は、以前は「高脂血症」といわれていましたが、HDLコレステロールは高いことが望ましく、低いときは病気と診断されます。そのため2007年より脂質異常症に病名が変わりました。

しかし、「高脂血症」という呼び方がなくなつたわけではありませんので病院や診療所で高脂血症と診断されたり、薬局で高脂血症の薬と説明されることもあります。

日本人の死亡原因の第一位はガンですが、第二位は狭心症や心筋梗塞などの心臓病で、第三位は脳梗塞や脳出血などの脳卒中です。

心臓病も脳卒中も動脈硬化が原因となつて起こることが多い病気です。動脈硬化の予防・改善のためには悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やすことが重要です。

## 遊びのあひろば



※特に記載のないものは申込みの必要はありません。  
地域子育て支援センターの催し

○親子ふれあい歌あそびをしよう!

とき 4月17日(水) 午前10時30分～11時15分

○パパもいっしょでうれしいな!

〜こいのぼり製作〜

とき 4月21日(日) 午前10時30分～正午

定員 親子20組(先着順)

申込期限 4月18日(木)

○ママのミニ学習会「こころ編」

〜乳児期ってどんな時期?〜

とき 4月23日(火) 午後2時～3時30分

講師 丸山隆氏

申込期限 4月19日(金)

※お子さんを預かります。

○家族みんなで楽しもう!

〜英語であそぼう〜

とき 4月26日(金) 午前10時45分～11時15分

○お外で遊ぼう!「春の遠足」

とき 5月17日(金)

場所 千手山公園(鹿沼市)

定員 親子20組(先着順)

申込開始日 4月22日(月)

ところ・申込先・くわしくは

地域子育て支援センター ☎(22)2299

日光親子ふれあいひろばの催し

○おじいちゃん おばあちゃんと遊ぼう!

「じいちゃんの日」

とき 4月18日(木) 1回目:午前10時30分から

2回目:午後1時30分から

内容 簡単工作・おはなし会など

○えいごであそぼう

とき 4月22日(月) 午前10時45分～11時15分

ところ・申込先・くわしくは

日光親子ふれあいひろば(日光福祉保健センター内)

☎(54)3001

## 鬼怒川親子ふれあいひろばの催し

○作って遊ぼう「こいのぼり飾り」

とき 4月5日(金) 午前10時～正午

○オピニオンリーダーによるひだまりサロン

〜お花見ピクニック〜

とき 4月17日(水) 午前10時～正午

参加費 50円

※悪天候の場合、室内遊びになります。

○えいごであそぼう

とき 4月30日(火) 午前10時45分～11時15分

講師 市国際交流員

ところ・申込先・くわしくは

鬼怒川親子ふれあいひろば(藤原保健センター内)

☎(76)0881

※親子ふれあいひろばは4月から、土曜・日曜日、祝日、年末年始休業日を除き、毎日開催となります。

## 親子ふれあいひろば

親子の自由あそびや、情報交換の場として開設しています。

また、園児との交流や、子育ての相談にも応じます。申し込みの必要はありません。

とき 5月14日(火)、5月28日(火)

午前10時～11時30分

ところ・申込先・くわしくは

落合児童館 ☎(27)0058

豊岡児童館 ☎(21)7488

塩野児童館 ☎(26)8937

