



柏屋南部消防本部

第2回甲種防火管理 新規講習受講案内

- 日 時 10月27日(水)・28日(木)の2日間
- 場 所 柏屋南部消防組合消防本部 4階研修室 (志免町大字田富170)
- 定 員 30人(先着順)
- 受講料 5千円(テキスト代含む)
- 申込方法 必要書類などを柏屋南部消防組合消防本部予防課指導係にご確認の上、お申し込みください。

▼ 申込受付
10月22日(金)まで
土日祝日を除く
8時30分～17時

※新型コロナウイルス感染症拡大状況により中止になる場合があります。
※検温による事前の体調管理、会場内でのマスクの着用、手指消毒などをお願いします。

問 柏屋南部消防組合消防本部
予防課指導係
☎ 9335・6389



柏屋警察署

- ① 部品ねらい 1件
- ② 車上ねらい 1件
- ③ 自販機ねらい 1件

令和3年8月の
身近な犯罪発生件数
3件

- ⚠ **車上ねらいに注意**
狙われるのは、車内に残されたバッグなどです。車内に置いたままにしないでください。
- ⚠ **部品ねらいに注意**
対策1 鍵は必ず閉めましょう
- 対策2 防犯装置を付けましょう
- 対策3 駐車するときは人目につく場所に駐車しましょう



問 柏屋警察署
☎ 939・0110

健康コラム

コレステロールは悪くない 悪玉と善玉のバランスを

コレステロールは重要な成分です

コレステロールは、「炭水化物」、「たんぱく質」と並ぶ3大栄養素である「脂質」のひとつです。体内のコレステロールは、全体の20～30%が食事から吸収され、70～80%は肝臓で合成されます。

コレステロールは細胞膜の原料になるなど、体になくってはならない重要な成分で、血液に含まれ、全身を絶えずめぐっています。

体に必要な脂質である一方で、動脈硬化を引き起こす原因としてもよく知られています。

コレステロールが過剰になると

血液に含まれる脂質はおもに、コレステロールと中性脂肪です。生活習慣の悪化などが原因で、コレステロールが多くなりすぎると脂質異常症と診断されます。

血液中にコレステロールが過剰になると、動脈の壁内部に侵入し、蓄積されます。蓄積されると、動脈はしなやかさを失い、固く、もろい状態になります。これを動脈硬化といいます。脂質異常は動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす原因になります。

「悪玉」と「超悪玉」と「善玉」

LDL(悪玉コレステロール)

肝臓から全身の組織や細胞にコレステロールを運びます。血液中のLDLが多くなりすぎると血管壁の中に蓄積し動脈硬化を起こします。LDLは酸化しやすく、酸化したものを「酸化LDL」といいます。

酸化LDLは、LDLより小型で血管壁に入りやすく、肝臓に吸収されにくいいため、血管の中に長くとどまり、動脈硬化の直接的な原因になりやすい性質なので「超悪玉コレステロール」と呼ばれています。

HDL(善玉コレステロール)

使われなくなったコレステロールを細胞から肝臓へ戻す働きをします。また、すでに動脈硬化になっている部分からもコレステロールを引き抜くことができます。

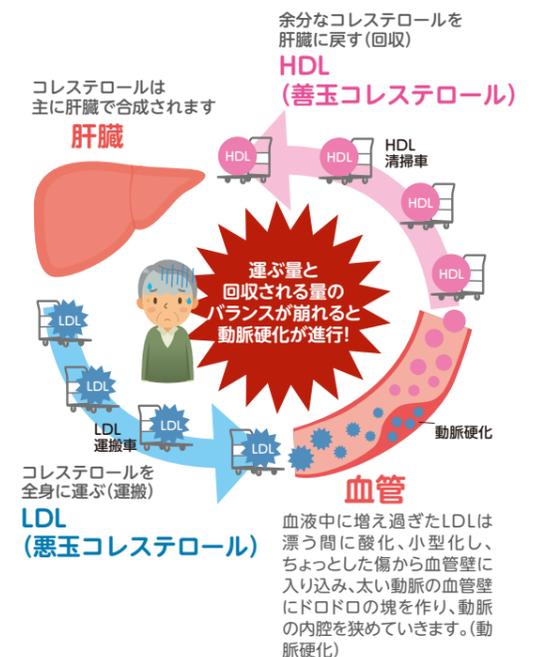
予防にはLH比を参考に

「悪玉」、「善玉」ともに、体にとって必要であり、増えすぎても少なすぎても病気のリスクが高まるため、バランスが保たれていることが大切です。

LDL値が正常であっても、HDL値が低いと心筋梗塞を起こす例があるため、予防には両方のバランスを示す数値(LH比)が参考となります。LH比が2.5以上だと動脈硬化や血栓のリスクが高いといわれています。

このバランスを保つためには、食生活のバランスをよくすることが一番重要です。

悪玉・善玉コレステロールの役割



須恵町商工会

福岡県の最低賃金が改定されます

福岡県の最低賃金が10月1日(金)に改定されました。

最低賃金	870円
効力発生日	令和3年10月1日

●最低賃金は正社員だけではなく、パート・アルバイト・派遣労働者などすべての労働者に適用されます。

●最低賃金は、精進手当、通勤手当、家族手当、時間外労働・休日労働などの割増賃金、賞与、臨時の賃金は算入されません。

●月給制の場合は、月給を1か月平均の所定労働時間で除して金額を比較してください。

須恵軽トラ市「農つこら商」中止のお知らせ

軽トラ市は例年、須恵町の活性化を図るため、10月・11月に開催してきました。しかし、新型コロナウイルス感染症拡大防止と、来場者・出店者の健康・安全を第一に考え、開催を中止することとしました。開催を楽しみにされていた皆さんには大変申し訳ありませんが、何卒ご理解いただけますようお願いいたします。

●派遣労働者は、派遣先の最低賃金が適用されます。
詳しくは福岡労働局労働基準部賃金室までお問い合わせください。
問 福岡労働局労働基準部賃金室
☎ 411・4578

問 須恵町商工会

☎ 9322・6700



問...問い合わせ先