

無事故を願って 交通安全を祈願

交通安全表彰もあわせて実施



交通安全を祈願する参加者の皆さん

九月二十四日、秋の交通安全運動にあわせ、交通安全協会関川支部主催の「安全祈願祭」が打上の交通安全地蔵尊で行われました。
当日は、関係者や地元住民

など約百人が出席。交通事故に遭わないよう、交通事故のない村にと誓いを新たにしました。ほか、交通安全功労者や優秀運転者の表彰も行われました。
* 敬称略

交通安全功労者表彰
全日本交通安全協会会長表彰
交通安全功労者表彰
伊藤 実（沼）
県警察本部長・県交通安全協会会長表彰
今 和明（高田）
村上警察署長・村上地区交通安全協会会長表彰

近 満寿美（下関）
渡辺美佐子（上関）
優秀運転者表彰
県警察本部長・県交通安全協会会長表彰
40年無事故無違反
津野 庄衛（下関）
30年無事故無違反
渡辺タイ子（下関）

10月1日
～ 11月30日

高齢者交通事故防止運動実施中!!

～ ひろげよう 長寿社会へ 無事故の輪～

県内の昨年の交通事故死者のうち、65歳以上の高齢者は71人。このうち、日没が早まる10月と11月の2か月間で23人と約3割を占めています。

【運動の重点】

ライト上向き走行の励行と夕暮れ時の早目のライト点灯

夜間に対向車等がないときは、ライト「上向き走行」が基本です。ライトをこまめに切り替えて運転しましょう。

<ヘッドライト照射距離> ライト上向き.....約100m
ライト下向き.....約40m

ドライバーは、「早めのライト点灯」で自分が「見る」だけでなく、自分を「見せて」交通事故を防止しましょう。

<ライト点灯時間の目安> 10月中 午後4時30分 11月中 午後4時



道路横断時における左右の安全確認の徹底と反射材の活用

昨年の歩行中の高齢者死者32人のうち、走行車両の直前・直後の横断が原因で亡くなった人は過半数を超えています。道路を横断するときは、車両の直前・直後の横断はやめ、左右の安全を十分に確認して横断しましょう。

昨年の夜間歩行中の高齢者死者23人のうち、明るい服装だった人はわずか2人、夜光反射材の着用者もわずか1人でした。夕暮れ時に降に外出するときには、明るい服装を心がけるとともに、夜光反射材を身につけ、自分の存在を知らせましょう。

健康せきかわ21

いきいきライフ



9月10日に保健センターで開催された、田辺直仁先生の講演会のようす。

メタボリック症候群と糖尿病の予防

9月10日、新潟大学医学部准教授・田辺直仁先生の「メタボリック症候群・糖尿病予防講演会」を開催しました。今月号では、その内容の一部をご紹介します。

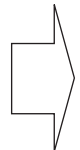
メタボリック症候群や糖尿病は、血液中の糖や脂肪が減らないため、体全体の血管を痛める原因になります。

動脈硬化が進行

動脈硬化の進行による代表的な病気は、脳梗塞や心筋梗塞です。(これらは、境界型糖尿病でもなりやすいのでご注意ください)

メタボリック症候群とは？

- ・肥満
- ・高血圧
- ・高脂血症
- ・高血糖

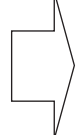


複数一緒に起きている状態です

糖尿病の原因は？

体内で糖を利用する時に出るホルモン(インスリン)の

- ・出が悪い(遺伝体質)
- ・効が悪い



効が悪い原因は
・肥満
・運動不足

メタボリック症候群と糖尿病は関係がとて強い

予防するには・・・

肥満の予防・改善に努めましょう

常に体を動かすことを心がけましょう

- ・標準体重にならなくても、少し体重が減るだけでも予防効果はあります。1か月に0.5kg～1kg減らす位を目標に、自分のペースで減量しましょう。
- ・ラジオ体操やウォーキングなど、手軽にできる運動から始めましょう。10月から始まる、生涯学習課主催の「歩く健康教室」にぜひご参加ください。

*詳しい内容は、保健師・栄養士へお問い合わせください。

「いつまでもお元気で」

敬老の日を前に村から記念品

九月二十一日の「敬老の日」を前に、長寿のお祝いとして百寿と米寿を迎えられた皆さんに、村から記念品が贈られました。

今年の百寿該当者は、明治四十二年四月一日から明治四十三年三月三十一日生まれの三人、米寿該当者は、大正十一年四月一日から大正十一年三月三十一日生まれの五十三人。九月十一日、各家庭に平田大六村長と佐藤忠良副村長が



特別養護老人ホーム・垂水の里では、9月11日に行われた敬老会に合わせて平田大六村長が記念品を贈呈。また、その後の余興では、集い会の皆さんによる踊りや民謡も披露され、敬老の日をお祝いしました。

訪問し、村長直筆の祝状と名前入りの絵皿を贈呈。垂水の里では「敬老の日を迎え、長寿を祝福いたします。いつまでもお元気でありますようお願い申し上げます」と平田大六村長が激励すると、米寿を迎えた山口フユエさんは「大変ありがたいとございます。これからも毎日元気に過ごしていきたいと思えます」と、元気に話し、記念品を受け取っていました。