

ほっとクリニック

健康診断で生活習慣を ふりかえりましょう

町立金山診療所 看護主査 岸 陽子

若葉がより深い青葉になる季節となりました。体を動かす機会も増え、新しい生活にも慣れてきたころと思われま。多忙な時期となりますが健康診断を受けておられますか。健康診断(健診)を受けることによるメリット

① **体のSOSをいち早くキャッチできます**
健康状態を確認し、からだの異常を早期に発見できる絶好の機会です。生活習慣病(がん・心疾患・脳血管疾患・糖尿病・高血圧性疾患・肝硬変・慢性腎不全)などの病気が発症初期や予備軍の段階ではほとんど自覚症状がありません。毎年の健診の数値を比較しからだの変化を読み取ることが出来ます。

② **生活習慣をふりかえるきっかけに**
もし健診で基準値をはずれる値が出た場合、健康状態に異常が出ているかもしれないという警告になります。高血圧症・脂質異常症・糖尿病の生活習慣病は、発症に過食や運動不足、喫煙などのライフスタイルが大きな影響を及ぼしています。検査結果を参考に日頃の日常生活をふりかえり、生活習慣の改善に取り組む機会となります。

③ **健診の有効活用**
過去の健診データと比較し数値が悪化していないか経年変化をチェックしましょう。肥満、高血圧・脂質異常症、糖尿病などの動脈硬化リスクが重複していないかを確認することも大切です。問診の際にからだの不調や気になる症状を相談してみましょう。

④ **検査の意味を理解する**
健診結果をみるときは、異常の有無のチェックだけでなく各検査で何が分かるか理解することにより、悪化の原因や今後からだにどのようなリスクが出てくるのか知ることが出来ます。検査結果を正しく理解し、生活改善に取り組むヒントとして活用しましょう。

自らの健康をまもり、自分自身のからだと向き合うことが生活習慣病を予防する第一歩です。一年に1回定期的に健康診断を受けましょう。

はじめての Birthday

晴れて1歳の誕生日を迎える金山の可愛い子どもたちを紹介します!



いとう ひなの
伊藤 陽菜乃ちゃん

【地 区】 朴山
【誕生日】 4月25日

これからも可愛い笑顔をたくさん見せてね! 陽菜乃の成長する姿を見れて嬉しいよ!



ながくら しょうた
長倉 丞汰くん

【地 区】 荒屋
【誕生日】 4月20日

お爺さんが大好きな丞汰君。お兄ちゃんお姉ちゃんとも仲良く大きく育ってね。

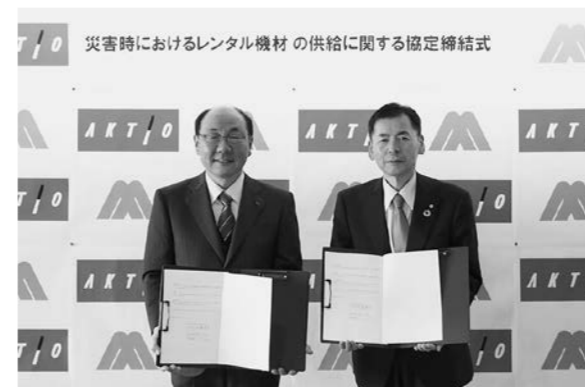


たかはし なぎ
高橋 凧くん

【地 区】 板橋
【誕生日】 5月31日

これからもみんなを笑顔にしてね!一緒に色々な所にお出かけしようね!大好きだよ!

金山町が山形県土地家屋調査士会と株式会社アクティオの2団体と災害協定を締結しました



▲株式会社アクティオ 代表取締役 小沼 直人氏(左)

3月19日に、山形県土地家屋調査士会と「災害時における被災者支援に関する協定」を締結しました。この協定は、金山町で災害が発生した際に、当該調査士会が土地の筆界に関する相談や不動産登記などに関する相談業務を無料で実施するものです。また、同月21日には、株式会社アクティオと「災害時における



▲山形県土地家屋調査士会 会長 菅原 淳氏(左)

レンタル機材の提供に関する協定」を締結しました。この協定は、金山町で災害が発生した場合や、発生する恐れがある際に、当該会社が所有する仮設トイレや発電機などのレンタル機材を提供するものです。金山町は、今後も協定締結事業所と連携を図り、災害に強いまちづくりを行って参ります。

交通安全コラム 第16回

高齢者の交通事故防止のために町の支援制度を活用しましょう!

金山町では、高齢者の事故防止のため2つの支援事業を実施しています。令和6年度から、どちらの支援制度も対象者を75歳以上から70歳以上に拡充しています。支援制度を活用し、交通事故防止に努めましょう! ※諸条件がありますので詳しくはお問合せください。

金山町高齢者安全運転支援事業 (かねやまサポカー補助金)

町内に居住する高齢者に対して「先進安全自動車の購入または「先進安全装置の後付け設置」に要する費用を最大10万円補助します。※衝突被害軽減ブレーキ、ペダル踏み間違い時加速抑制装置などの先進安全装置が入っていれば対象です。

金山町高齢者運転免許自主返納支援事業

町内に居住する高齢者で運転免許証を返納した方へ路線バス共通回数券11,000円分を交付します。令和6年度からは、本支援事業によって交付された共通回数券で町の路線バス、デマンドハイヤーのほか、山交バス新庄金山線での利用も可能になりました。

関 役場町民税務課 くらし安全係

☎ 29-15609