

ヘッドライトには通常、ロービームとハイビームが備えられています。法令上の正式名称は、ロービームが「すれ違い用前照灯」、ハイビームが「走行用前照灯」です。一般的にロービームは前方約40m、ハイビームは約100m先を照らします。照射範囲がおよそ60m異なるため、ハイビームはロービームよりも遠く

意外と知られていない

正式名称と使用ルール

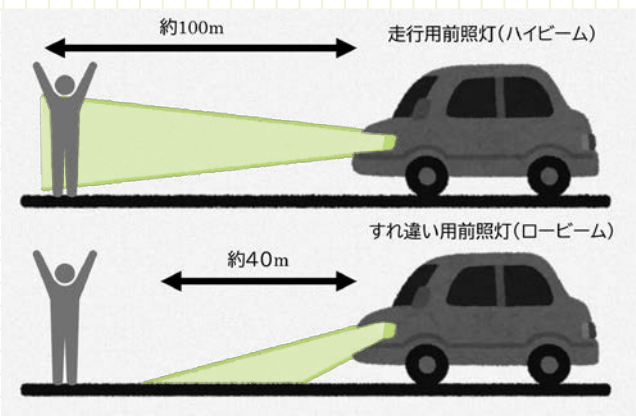
秋も深まり、日照時間が短くなる季節になりました。秋から冬にかけては日没が早まり、歩行者の服装も黒や茶色などの暗めの色が増えるため、ドライバーが歩行者を見落とすやすくなります。そこで、ドライバーが歩行者を視認するために効果的な手段として、車のハイビームによる走行などがあげられます。次の事項を参考に、交通事故に遭わない・遭わせないために、正しい運転操作と知識を身につけ、安全運転を徹底しましょう。

ハイビームとロービームを正しく理解し、交通事故を防止しましょう

交通安全コラム



の歩行者や障害物を早く発見できます。使用にあたっては、対向車や前走車、歩行者・自転車がある場合はロービームに切り替え、まぶしさ(幻惑)を与えないことが重要です。つまり、他の交通に配慮しつつ、それ以外の状況では「走行用前照灯」の名のとおり、ハイビームの積極活用が推奨されます。



正しいハイビームの使い方・注意点

▼ 郊外道路や見通しのよい区間では、対向車・前走車がないときにハイビームを使用。
▼ 対向車や前走車、歩行者・自転車を認めたら、ロービームへ切り替え。
▼ 霧・霽・大雪のときは光が乱反射して視界が悪化するため、無理なハイビーム使用は避ける。

歩行者・自転車の皆さまへ

▼ 夕暮れ・夜間は、明るい色の服装や夜行反射材を着用。
▼ 横断は横断歩道で。手を挙げる・アイコンタクトで意思表示を。
▼ 自転車は前照灯と尾灯(または赤色反射器)を必ず点灯。無灯火は厳禁。
▼ イヤホン大音量やスマホ歩きは危険です。周囲の音や光に注意を。

こんな場面は特に注意

▼ 日没前後の時間帯
▼ 見通しの悪いカーブや起伏の多い道路
▼ 雨や雪で路面反射が強いとき
▼ 学校の通学路や高齢者施設周辺
▼ 交通量が少なく速度が上がりやすい郊外道路

合言葉は「ゆとり・確認・思いやり」。ゆとりある速度と車間距離を保ち、譲り合いの気持ちをもった運転を心がけましょう。皆さま一人ひとりの心がけが、地域の交通安全につながります。季節の変わり目こそ、慎重な運転・行動をお願いします。



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♪



はやさか いつき
早坂 一樹ちゃん

【地 区】板橋
【誕生日】10月3日

【メッセージ】
あっとゆうまに1歳だね!これからも可愛い笑顔沢山見せてね。本当に生まれてきてくれてありがとう。



ささはら りょうま
笹原 綾真ちゃん

【地 区】羽場
【誕生日】10月5日

【メッセージ】
姉達に毎日チョサれてます笑おっきぐなれよ!そんま越されるわ一笑



しばた ひすい
柴田 陽翠ちゃん

【地 区】十日町
【誕生日】10月16日

【メッセージ】
陽翠の笑顔が大好き♡これからも、たくさん笑って元気いっぱいに過ごそうね!



たん あいら
丹 愛来ちゃん

【地 区】入有屋
【誕生日】11月9日

【メッセージ】
あいちゃん1歳おめでとう!!これからもせいやちゃんと仲良し姉妹でいてね♡

※男の子も女の子も「ちゃん」づけにしています

町立金山診療所だより vol.199

ほっとクリニック

秋の健康づくりと検診のすすめ

山形県立河北病院 内科 久米井 智 先生

金山町のみなさん、こんにちは。山形県立河北病院に勤務している久米井智と申します。月に2回、金山診療所で胃カメラの検査を担当しております。今回は、「秋の健康づくりと検診のすすめ」についてお話しさせていただきます。朝晩が冷え込む季節になり、この時期は夏の疲れも影響し、自律神経のバランスが乱れやすい時期です。食欲不振や胃もたれ、便秘や下痢など、消化器の不調を感じる方も多いのではないのでしょうか。こうした症状は一時的なものに思えるかもしれませんが、時に重大な病気のサインであることもあります。

特に注意したいのは、胃がんや大腸がん、肝臓・すい臓の疾患です。これらの病気は、初期にはほとんど症状が出ないため、気づいたときには進行していることもあります。そのため、定期的な検診を受けることがとても重要です。胃がん検診ではバリウム検査や内視鏡検査、大腸がん検診では便潜血検査などが行われます。40歳を過ぎたら、年に一度は消化器の検診を受けることをおすすめします。早期発見・早期治療でできれば、治る可能性はぐんと高まります。

生活習慣の改善も非常に重要です。秋は「食欲の秋」とも言われます。旬の野菜や果物、きのこ類、魚など、栄養豊富な食材が多く出回る時期です。バランスの良い食事を心がけましょう。脂肪や刺激物(辛いもの、アルコール、コーヒーなど)の摂取を控え、規則正しい食事時間を守ることが大切です。また、適度な運動や十分な睡眠も健康維持に役立ちます。喫煙は胃粘膜を傷つけ、胃潰瘍やがんのリスクを高めるため、禁煙を推奨します。また、ストレス管理も欠かせません。過度なストレスは胃腸の調子を崩す原因となります。リラックスできる時間を持ち、趣味や運動を取り入れることもおすすめです。

これから寒さが一段と厳しくなりますので、体調管理にも気を配りましょう。日々の体調の変化に気を配り、予防のための検診を習慣にすることで、健康な毎を送ることができます。これを機会に、ぜひ検診をご検討ください。