



交通死亡事故ゼロ市町村表彰

2月2日(木)県知事公館において、交通死亡事故ゼロ市町村の8市町村が表彰されました。

皆野町は2月2日現在で、交通死亡事故ゼロ2,264日となり、県内第2位です。

引き続き、交通ルールやマナーを守り、交通事故のない安心・安全なまちづくりにご協力をお願いします。



祝 100歳 おめでとうございます

金崎区 川村 尚枝さん

川村さんは2月11日に100歳の誕生日を迎えられ、石木戸町長から賀状および花束を贈呈されました。

人生はいつも「今から」

三浦雄一郎 著書より

保健師からの

ちよこ

つはな

担当：青木

エベレスト登頂を80歳で成し遂げた、三浦雄一郎さんをご存じでしょうか？

彼は今でこそ若者顔負けの筋力、体力をもつことで有名ですが、ずっと健康的なスーパーマンではなかったそうです。60歳の頃には「身長164センチ、体重88キロ、腹囲は1メートル」のそれはそれは「結構なメタボ」で、時々、狭心症の発作があったり、血圧は上が190、高脂血症で腎臓も悪いといった具合だったそうです。そんな彼は、自分自身の身体を諦めることなく見つめ直し、愛情をそそぎ鍛えあげました。

三浦氏は「年齢を重ねて諦めることが増えたとしても『自分』を諦めてはいけない」と著書で語っています。

日頃、健康診断やがん検診をおすすめすると「自分の体のことは自分がよくわかる。今さら何してもムダだ」と、言われるかたがいらっしゃいます。

また、「自分は、病気で長いこと通院しているので、健診は必要ないよ」「そんなことしてる時間がないよ！」と言うかたも少なくありません。

自分自身を見つめ直すことは、とても怖いことです。「なにか異常があったらどうしよう？」と不安になるかたが大半です。

まずは、そんなご自身と闘って、健診の予約の電話をしましょう。

皆野町は健診はすべて無料です。

だいたい半日で終わります。

病院も選べます。

結果がわかれば、おのずとこれから行うべきことがわかります。

結果の見方がわからなければ、保健師に相談ください。

アンチエイジングにたくさんのサプリメントを飲むよりも、健診の結果で自身を知ることが、若さを取り戻す近道です。

家族のためにも、まずはご自身に愛情を注ぎましょう。

定期的にかかっているお医者さんがいて、薬をもらっているかた、血液検査をしているかたも、年に1回は健診して、身体の総チェックをすることをおすすめします。