

健康アドバイス



三宅 周 医師
(吉備医師会から)

皆さんは、お酒に飲まれていないですか。アルコールにつかまると、麻薬のようにしつこいですよ。

アルコールの適量は、3時間以内に分解され翌日にまで尾を引かない量で、ビールなら大瓶1本、日本酒なら1合以内です。休肝日は、ぜひ週に2日以上取ってください。お酒を毎日飲むと、まず肝臓に中性脂肪がたま

今月のテーマ アルコールの上手な飲み方

自分のペースで飲むことが大切

って徐々に硬くなり、がんになりやすくなります。アルコールが発がん物質に変化するためです。特に、少量飲んで赤ら顔になる人は食道がんになりやすいので注意が必要です。

アルコール中毒になると、昼間からどうしても飲みたくなります。そして全てをアルコールに頼るようになり、うつ病になることがあります。

飲み続けると、不眠、肥満、水分不足、血栓症になりやすくなります。また、細胞に炎症を引き起こし老化を進めます。

妊娠している人の場合、少量

の飲酒でも胎児に悪影響を及ぼします。妊娠中の女性は完全にお酒をやめるようにしましょう。

お酒のやめ方は、一人でやめるよりみんなの前で宣言したり、集団で断酒に取り組んだりするのが有効です。まず、やめると宣言し、経過を記録してください。やめてから2週間以内が一番きつく、それを通り抜けると次第に落ち着くようです。説教より理解が大切で、孤独の中で傷ついている本人には、心理面でのサポートが不可欠です。

お酒は、それぞれのペースでみんなで楽しみましょう。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎ 0866-92-8259)

安全・安心 のすすめ

4月6日(水)から15日(金)までの10日間は、「思いやり ゆとりは無事故へ つづく道」をスローガンに、春の交通安全県民運動が全国一斉に展開されます。また、10日(日)は「交通事故死ゼロを目指す日」です。

岡山県内では、令和3年中の交通事故死者のうち高齢者が約6割を占めており、高齢者の交通事故防止の取り組みが重要となっています。また、4月は新入学

横断歩行者などを交通事故から守ろう

の時期です。通学路などで、道路の通行に慣れていない子どもが交通事故に遭う危険性が高まることから、地域全体で子どもを交通事故から守る取り組みも大切です。

今年に入ってから総社市内では、歩行者や自転車が車と衝突する事故が相次いで発生しています。横断歩道や自転車横断帯を横断中か横断しようとしている歩行者や自転車がいる場合は、車両は横断歩道などの手前



で必ず一時停止しなければなりません。また、横断歩道のない交差点やその近くを歩行者が横断しているときは、歩行者の通行を妨げてはいけません。ドライバー一人ひとりの思いやりのある運転が、交通事故の防止につながります。歩行者や自転車に気を配り、悲惨な交通事故の発生を未然に防ぎましょう。

春の交通安全県民運動は、県民一人ひとりが交通安全について考え、交通事故を抑止する絶好の機会です。家庭、地域で交通安全について話し合い、交通ルールを守り、交通事故のない安全な社会を目指しましょう。

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎ 0866-94-0110)

●狂犬病の予防注射と犬の登録の日程

地区	会場	月日(曜)	時間
総社	泉集会所(泉南)	4月5日(火)	13:30~13:50
	泉・北公園(泉団地内ぞうさん公園)	〃	14:00~14:20
	中央公民館浅尾分館	4月6日(水)	13:30~13:50
	中央公民館総社分館	〃	14:00~14:20
	清水公会堂	4月7日(木)	15:20~15:30
	井尻野東村公会堂	4月12日(火)	14:40~15:10
常盤	井山選果場	〃	15:10~15:30
	刑部公会堂	4月14日(木)	15:10~15:30
	中央公民館常盤分館	4月11日(月)	14:30~14:50
三須	中央公民館常盤第2分館	〃	15:00~15:20
	常盤集会所	〃	15:30~15:40
	江崎公会堂	4月7日(木)	13:30~13:40
服部	上林会館	〃	13:50~14:10
	三須公会堂	〃	14:20~14:40
	桃山団地集会所	〃	14:50~15:10
阿曾	赤浜公会堂	4月14日(木)	13:10~13:30
	服部コミュニティハウス	4月12日(火)	13:30~13:50
	長良西谷公会堂	〃	14:00~14:20
池田	東阿曾公会堂	4月14日(木)	13:40~14:00
	東公民館阿曾分館	〃	14:10~14:40
	黒尾公会堂	〃	14:50~15:00
秦	横谷コミュニティ広場	4月8日(金)	13:30~13:40
	北出張所	〃	13:50~14:10
	宍粟公会堂	〃	14:20~14:30
神在	秦浄化センター	4月5日(火)	14:40~15:00
	大谷公会堂(福谷)	4月8日(金)	14:40~15:00
	西公民館秦分館	〃	15:10~15:30
久代	西公民館神在分館	4月11日(月)	13:30~13:50
	下原公会堂	〃	14:00~14:10
	あおいハイツ集会所	4月5日(火)	15:10~15:30
山田	久代分団第3部消防機庫	4月13日(水)	14:40~15:00
	長砂公会堂(久代)	〃	15:10~15:20
	古母池集荷場	〃	15:30~15:40
新本	西公民館山田分館	4月13日(水)	14:10~14:30
	西出張所	4月13日(水)	13:20~13:40
	丸尾東公会堂(新本)	〃	13:50~14:00
山手	昭和公民館富山分館	4月15日(金)	14:00~14:10
	種井公会堂	〃	14:20~14:30
	中尾公会堂	〃	14:40~14:50
清音	昭和公民館水内分館	〃	15:00~15:20
	昭和出張所	4月18日(月)	14:00~14:20
	上倉生活改善センター	〃	14:30~14:40
全地区	日羽集会所	〃	14:50~15:10
	西坂台団地第4公園	4月4日(月)	13:10~13:30
	山手公民館宿分館(東風館)	〃	13:40~14:00
全地区	宿選果場	〃	14:10~14:30
	山手出張所	〃	14:40~15:00
	山手公民館岡谷分館	〃	15:10~15:20
全地区	山手公民館西郡分館(公正館)	〃	15:30~15:40
	馬渡生活センター	4月19日(火)	13:10~13:20
	上中島公会堂	〃	13:30~13:50
全地区	古地旧精米所	〃	14:00~14:20
	柿木生活センター	〃	14:40~15:00
	柿木ゆうゆう広場(ひだまりの家)	〃	15:10~15:30
全地区	北山公会堂	〃	15:40~15:50
	峠公会堂	〃	16:00~16:20
	市保健センター	4月1日(金)	10:00~10:30
全地区	〃	〃	13:30~14:00
	〃	4月6日(水)	14:30~15:00
	〃	4月23日(土)	13:30~14:30
全地区	〃	4月24日(日)	10:00~11:00



狂犬病の 予防注射

1年に1度の予防注射をお忘れなく

■狂犬病の予防注射
生後91日以上を経過した犬に毎年1回、狂犬病予防注射を受けさせることが法律で定められています。

日時・場所 左の表のとおり

料金 3200円(注射代2650円・予防注射済票交付手数料550円)

■犬の登録
生後91日以上の子犬の飼い主は、犬を飼い始めてから30日以内に登録し、犬鑑札の交付を受けなければいけません。

登録場所 狂犬病予防注射会場、環境課、市民課、山手出張所、エグチ動物病院、日出美動物病院、だて

動物病院、みやけ動物病院
登録手数料 3000円
その他 死亡や譲渡などで、登録していた犬を現在飼っていない場合は、連絡してください

問い合わせ 環境課環境係(☎0866-92-8339)



■犬や猫の飼い主さんへ
ペットを散歩させるときは、スコップやビニール袋などを持参し、フンは持ち帰って処分しましょう。