

健康アドバイス



森下 尚子 医師
(吉備医師会から)

皆さんは、年に一度健康診断を受けているでしょうか。健康だから問題ない、時間がない、面倒くさいなど、さまざまな理由で受けていないことが多いのではないのでしょうか。

現在、生活習慣の変化に伴い、生活習慣病になる人が増加しています。食事や運動、飲酒などが深く関与し、発症の要因となる疾患の総称です。糖尿病や脂

今月のテーマ 健康診断を受けよう

生活習慣病は健康診断で予防しよう

質異常症、高血圧などがこれに該当します。また、がんや心筋梗塞、脳血管疾患などの重大な疾患につながる可能性もあり、場合によっては命に関わります。患った初期のころには自覚症状を認めないことが多く、これらはサイレントキラー（背後に忍び寄る殺し屋）とも呼ばれています。患者さんにとって、痛みやけいれんなど強い症状があるのはつらいことですが、無症状で自分が知らない間に生死に関わる病気が発症・進行するのも恐ろしいことです。

早期に発見するには、健康診

断を定期的に受けることが大切です。受診することで、重大な病気になる前の段階で予防や治療を行うことができます。病気を患わず、健康に生活できるように、年に一度は健康診断を受けてください。受診しただけで安心せず、診断結果を振り返り、食事や運動・睡眠などの生活習慣を見直し、健康維持・増進や病気の予防に生かしていきましょう。



問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎ 0866-92-8259)

安全・安心 総社署からのすすめ

梅雨時期はさまざまな要因で事故が発生しやすくなります。雨により、ドライバーの視界が悪くなり、歩行者の存在に気が付かない場合があります。ドライバーだけでなく、歩行者や自転車利用者も注意が必要です。

◇ドライバーの皆さんへ

車の窓ガラスはきれいにしていますか。窓ガラスについたワックスのかすなどの油汚れで、雨の夜には極端に視界が悪くなり

梅雨期の交通事故を防止しましょう

ます。また、ワイパーゴムが劣化していると窓ガラスの水滴などを除ききれません。ワイパーのメンテナンスを実施しましょう。

雨でぬれている地面は非常に危険です。雨天時の車の停止距離は、晴れの日との1.5倍以上になるといわれています。雨の日はスピードを落とし、車間距離を十分にとりましょう。また、工事現場の鉄板やマンホールなどの継ぎ目の金属部分などは特にスリップしやすくなっています。急発進や急ハンドル、急ブレーキは横転・横滑りの原因になるので、しないようにし

ましょう。

◇自転車を利用する皆さんへ

傘差し運転は前方の視界が悪くなり、歩行者や障害物にぶつかる危険性があります。片手運転では危険を避けるための運転もしにくくなります。非常に危険ですから傘差し運転は絶対にやめましょう。

◇歩行者の皆さんへ

ドライバーに存在を認識してもらうために、傘や雨衣は明るく目立つ色にして、夜間はライトや反射材を活用しましょう。また、水たまりを避けるためなどに車道へ飛び出さないよう注意しましょう。

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎ 0866-94-0110)

令和5年
4月採用



市職員募集

申込書提出期間 5/30(月)～6/14(火)
一次試験 日程：7/17(日) 場所：総合福祉センター

試験区分	受験資格	採用予定人員
一般事務職員 (大学卒業程度)	平成4年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた人	4人程度
文化財専門職員	昭和57年4月2日以降に生まれ、以下の全てを満たす人 ①文化財学か考古学に関する専門課程を履修し、学校教育法に基づく大学(短期大学を除く)を卒業したか、令和5年3月末までに卒業見込み ②博物館法に基づく学芸員の資格を有するか、令和5年3月末までに取得見込み	2人程度
消防職員 (大学卒業程度)	平成8年4月2日(救急救命士資格取得者の場合は平成6年4月2日)から平成13年4月1日までに生まれ、学校教育法に基づく大学(短期大学を除く)を卒業したか、令和5年3月末までに卒業見込みの人。そのほか身体的要件や居住地要件などあり	3人程度

試験日時 7月17日(日)、午前9時

場所 総合福祉センター

試験内容 教養試験(一般事務職員・消防職員のみ)、適性検査、専門試験(文化財専門職員のみ)、体力検査(消防職員のみ)

申込書提出期間 5月30日(月)から6月14日(火)まで。土・日曜日を除く、午前8時30分から午後5時15分まで。郵送の場合は6月13日(月)の消印まで有効

受験案内(申込書)の入手方法 市ホームページからダウンロードできるほか、窓口で直接か郵送で請求。郵送の場合は、封筒の表に「採用試験受験案内請求」と朱書きし、角2の封筒に120円分の切手を貼った返信用封筒を同封して請求

請求先・提出先・問い合わせ 総務課職員係
(☎ 0866-92-8220、Eメール soumu@city.soja.okayama.jp、〒719-1192 中央一丁目1番1号)

※災害や新型コロナウイルス感染症対策により試験日程などが変更になる場合には、市ホームページでお知らせします



市HP



採用試験HP

その他の職種や9月に実施する職員採用試験の情報は、市ホームページで確認してください。詳細は、7月下旬に公表予定です