



長野 秀樹 医師
(吉備医師会から)

皆さんは、年に1回の健康診断を受けていますか。生活習慣病は、知らないうちに進行し、気付いたときには重症化している場合が多くあります。

生活習慣病の早期発見のためには、日常生活に気をつけることはもちろん、定期的に健康診断を受け、自分の体の状態や変化を知ることが大切です。

今まで大きな病気をしたこと

安全・安心

総社署からのすすめ

インターネットの利用は生活の幅を広げるだけでなく、災害発生時には自分の命を支える手段にもなります。情報セキュリティを正しく学び、安全・快適にインターネットを使いましょう。

■身に覚えのない添付ファイルは開かない

ウイルス感染を防ぐために、電子メールに添付された身に覚えのないファイルを開いたり、

今月のテーマ 健診・検診

健診・検診を習慣にしましょう

もなく、健康に自信のある人でも、科学的な根拠や保証はありません。自分は健康だと思っ

ていて自覚症状のない人こそ、定期的に健康診断を受診することが必要といえます。ところで、皆さんは健診と検診の違いをご存知でしょうか。健診とは、健康診断のことで、自分が健康かどうかを確かめる

ものです。病気の危険があるかな

いかなを確認することが目的で、特定の病気を発見するためのものでは

ありません。一方、検診は、特定の病気を早期に発見し治療することを

目的にしています。がん検診などがその代表例です。

日本は世界トップクラスのがん大国です。日本人の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。がんは早期発見、早期治療が大切であることは周知のことなのに、現状ではがん検診の受診率はわずか20%から30%程度と低い状況にあります。早めに発見して、治療を始めれば、胃がんの場合99%が完治します。

年に1度の健診・検診を習慣にし、いつまでも健康な生活を送りましょう。

インターネットを安全に利用しましょう

URL(リンク先)をクリックしたりしないようにしましょう。

■外出先では紛失・盗難に注意しましょう

大切な情報を保存しているパソコン、スマートフォンなどを自宅の外に持ち出す時は、機器やファイルにパスワードを設定し、貴重品を扱うのと同様、無くしたり盗まれたりしないよう注意して持ち歩きましょう。

■ログインID・パスワードの管理をしよう

金融機関や弁護士を名乗り、銀行口座番号や暗証番号、ログインIDやパスワード、クレジットカード情報の入力

メールが届いた場合、教えてはいけません。

■子どもにもマナーを教えましょう

子どもをネットのトラブルから守るため、情報セキュリティ対策以外にも、情報モラル、マナーなどを教えましょう。

～快適にインターネットを利用するためのマナー～

- ・個人情報をおみやみに公開しない
- ・相手の気持ちを考え、他人を中傷する書き込みはしない
- ・他人の写真をネットに掲載するときは、写っている人の了承を得るなど、他人のプライバシーに配慮する

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎94-0110)



市長、副市長の給料減額

ありがとうございました

▼ふるさと納税

昨年4月1日から3月31日までの間、ふるさと納税に24都道府県から111件、合計327万7000円の寄付をいただきました。

広報紙やホームページ上で氏名や住所の公表を希望する人のみ掲載します。

知久明義(茨城県つくば市)、前田あつみ(江戸川区)、西泰憲(横浜市)、北見俊一(横浜市)、村田年史(大阪府茨木市)、頼経吉晴(千葉市)、星野佳洋(世田谷区)、武部桂史(横浜市)、小原得志(倉敷市)、山本素夫(静岡県磐田市)、宮武和彦(香川県高松市)、仲田実生(愛媛県伊予市)、一井昇(大田区)、友野紀夫(さいたま市)、野本茂(愛知県安城市)、岡本睦雄(千葉県船橋市)、京野哲也〔敬称略〕

問い合わせ 税務課税政係
(☎8238)



▼そうじゃ・宮城っ子基金

3月31日までに、個人と団体を合わせて6647万1102円をお寄せいただいています。

義援金にご協力いただいた方の中から、掲載の確認のとれた方を紹介しています。

▼個人 鷲見隆、藤田ツネ子 ▼団体 総社市体育協会バドミントン部、清音小学校児童会、総社東小学校運営委員会、山手地域づくり協議会 山手健康福祉フェア実行委員会、東日本大震災復興支援チャリティーコンサート実行委員会、(株)総社レストハウス 松森信一、総社タイヤ大森繁幸、合唱団「こぶ」、Let's Enjoy English、日営住設 協力業者一同、Vispo Fc、岡山県立大学保健福祉学科18期生

問い合わせ 福祉課福祉総務係 (☎8264)

2月定例市議会が2月28日から3月20日までの21日間の会期で開かれ、平成26年度一般会計当初予算(2年分)「関連記事」をはじめ、市長に対する問責決議、市長と副市長の給料月額を2割減額する条例の制定など42案件を原案どおり可決・同意などしました。

1月に設置された官製談合再発防止調査特別委員会からの提言を受けた市長は、「責任は大変重いと反省しています。二度と起きないよう、入札制度改革などに関する第三者委員会を立ち上げるなど、新しい総社市に向けてルールづくりを進めたい」と述べました。

人事案件では、教育委員会委員の米谷正造さん(清音柿木、川崎医療福祉大学教授)の再任が同意されました。任期は平成26年5月12日から4年間です。また、固定資産評価審査委員会委員に、荒木千代信さん(中原)、赤木洋児さん(三須)、下山仁司さん(富原)、小野弘子さん(岡谷)、三原達朗さん(清音上中島)の選任も同意されました。

第5回議会報告会を開催

みなさんの声をお聞かせください

開かれた議会であるために、議員全員が少数人数に分かれて公民館分館に出向き、市民の皆さんに議会の活動内容を報告するとともに意見交換を行う議会報告会を右表のとおり開催します。

■議会報告会の日程

月日(曜)	時間	場所
5月17日(土)	10:00~11:30	中央公民館総社分館 昭和公民館
	14:30~16:00	東公民館三須分館 西公民館山田分館
5月18日(日)	10:00~11:30	中央公民館浅尾分館
	14:30~16:00	東公民館阿曾分館 西公民館神在分館

事前の申し込みは不要で、どなたでも出席できます。最寄の会場にお越しください。

問い合わせ 議会事務局 (☎92-8332)