

健康アドバイス



橋本 信太郎 医師
(吉備医師会から)

酒は「百薬の長」、「花は半開を見、酒は微酔に飲む」と言います。ただ、一方では飲みすぎてしまい、体に悪い飲み方をしてしまうこともあります。

お酒を飲みすぎると、肝臓だけでなく胃、食道、心臓などさまざまな臓器が病気になってしまふ危険性を高めます。では、どれくらいの量からが飲みすぎになってしまうのでしょうか。

今月のテーマ
アルコール

適正飲酒量を知ろう

お酒には単位というものがあります。「1単位、2単位」と数え、1～2単位までが適正量であり、それを超えると飲みすぎになってしまいます。お酒に含まれる純アルコールが20gで1単位となり、ビールであれば中ビン(500ml)1本、日本酒であれば1合、焼酎なら半合、ウイスキーならダブル(60ml)で1杯、ワインなら1/4本、缶チューハイなら1.5本(500ml)ほどになります。つまり、ビールであれば中ビン2本以内に抑えるようにしましょう。

お酒の量以外にも気をつけて

おくべきことは、空腹時に飲酒するのではなく、何かをある程度胃に収めた後に飲む、もしくは食べながら飲むこと。アルコールの吸収を抑え、2日酔いを防ぐことも重要です。また、お酒を飲む時は、水やお茶などの水分を同時にとることが大切です。お酒には利尿作用や脱水作用があり、血液がドロドロになります。水を飲んで失った水分を補う必要があります。

伝えたいことを要約すると「酒は飲んでも飲まれるな」ということです。週に2日は休肝日を作ることも忘れずに。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎92-8259)

安全・安心

総社署からのすすめ

■特殊詐欺の種別

オレオレ詐欺や架空請求詐欺、融資保証詐欺、還付請求詐欺、口座開設詐欺、携帯電話契約詐欺など種類はさまざまです。

■特殊詐欺の発生実態

昨年11月末の県下の特殊詐欺被害の実態ですが、被害件数は210件、被害総額が13億2832万円(平成26年11月末が144件、7億6326万円)で被害額は過去最高になります。

「医療費・税金が返ります」は振り込め詐欺!

総社警察署管内では、被害件数は3件、4940万円(平成26年11月末が3件、被害額1300万円)で件数は同じですが、被害額は倍増している現状にあります。

■被害の特徴

県下の特徴ですが、9月から11月までは、オレオレ詐欺、金融商品名目の手口が多く発生していました。11月中旬ごろからは「医療費・税金の還付があります」などと言った還付金詐欺が横行しています。この手口は、年末から翌年の2月15日にかけて確定申告の期日を狙ったものです。

犯人側は、被害者宅へ電話を

かけ「医療費が数万円返ってきます。今日中に手続きしないと還付されません」などとあおり、携帯電話を持ってATMコーナーへ行かせます。そして、指示にしたがってATMを操作し、振り込ませようとしています。

■被害防止対策

特殊詐欺の大半は、自宅などへ知らない人から電話がかかってくる。被害防止の特効薬はないのですが、①慌てない、②家族・知人に相談する、③各機関(金融機関、県、市役所など)に連絡する、相手を確認するなどして、被害に遭わないようにしましょう。

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎94-0110)

嘱託職員 24 人募集

申込書
受付期限

1月19日(火)

郵送の場合
1月13日(水)の
消印有効

申込書受付期間 1月5日(火)から19日(火)まで(郵送の場合1月13日(水)の消印有効)
試験日時 1月24日(日)、午前9時30分から
試験会場 総合福祉センター
試験内容 適性検査、作文、面接
採用期間 原則、平成28年4月1日から平成29年3月31日までの1年間

■募集職種・職務内容・勤務場所・採用予定人数・受験資格・問い合わせなどの一覧(必ず各試験の実施要領を確認してください)

職種名称	職務内容	勤務場所	予定人数	必要な資格など	申込先・問い合わせ
市長車運転業務等嘱託員	①市長車などの運転業務 ②市長車などの点検、洗車などに関すること ③市長などの秘書事務の補助に関すること	秘書室	1人	普通自動車の運転免許を持っている人	秘書室 ☎② 8215
秘書業務嘱託員	市長・副市長の秘書に関する業務(来客・電話対応、文書作成・整理、スケジュール管理、財務会計処理、接遇など)		1人	①秘書技能検定2級以上の資格を有している人 ②パソコン操作(ワード・エクセル)ができる人 ③秘書事務の経験が1年以上ある人	
交通安全指導員	交通安全教育、啓発活動	交通政策課	1人	普通自動車の運転免許を持っている人	交通政策課 ☎② 8249
総社市新生活交通業務嘱託員	①総社市新生活交通「雪舟くん」の電話予約受け付け業務 ②システム入力、配車業務、運行事業者との連絡調整	交通政策課(雪舟くんオペレーター室)	2人	電話での予約受け付けと、パソコンを使用するの処理ができる人	
窓口案内業務等嘱託員	玄関案内、電話案内、自動車臨時運行許可や上下水道料金の収納など	市民課	1人	パソコン操作(ワード・エクセル)ができる人	市民課 お客様サービス係 ☎② 8388
戸籍事務嘱託員	①戸籍届出受け付け、窓口・電話対応や電算入力 ②市民課一般事務など		1人		市民課 戸籍住民登録係 ☎② 8247
保健指導員	診療報酬明細書(レセプト)や特定健康診査などの結果をもとに、疾病の重症化を予防するため、電話や訪問などを継続的に行い、生活習慣改善などの保健指導を行う	健康医療課	1人	①生活習慣病などに係る専門的知識や、保健指導の実務経験2年以上を有する保健師、管理栄養士のいずれかの資格を有している人 ②普通自動車の運転免許を持っている人 ③パソコン操作(ワード・エクセル)ができる人	健康医療課 健康増進係 ☎② 8259
生活保護面接相談員	生活困窮者の生活保護申請時における、面接相談と生活保護業務など	福祉課	1人	①社会福祉士または社会福祉主事の資格を有している人 ②パソコン入力ができる人	福祉課 生活福祉係 ☎② 8266
心理発達相談員	①心理発達相談 ②4歳児発達支援事業 ③個別カウンセリング	こども課	1人	①子どもの心理発達相談や発達障がい児支援の実務経験3年以上を有する臨床心理士の資格を有している人 ②普通自動車の運転免許を持っている人 ③パソコン操作(ワード・エクセル)ができる人	こども課 母子保健係 ☎② 8261
介護認定調査員	要介護認定を受けようとする申請者の心身の状況、置かれている環境、そのほか厚生労働省令で定める事項について、面接により調査を行う	長寿介護課	1人	①介護支援専門員、保健師、看護師(准看護師を含む)、薬剤師、理学療法士、作業療法士、社会福祉士、介護福祉士、社会福祉主事のいずれかの資格を有している人 ②調査に使用できる普通自動車か軽四輪自動車を所有し、その免許を持っている人 ③パソコン操作(ワード・エクセル)ができる人	長寿介護課 介護保険係 ☎② 8369
まちかど郷土館事務嘱託員	まちかど郷土館の運営に関する事務	まちかど郷土館	1人	パソコン操作(ワード・エクセル)ができる人	商工観光課 観光プロジェクト係 ☎② 8277
学校図書館司書	図書館システムによる蔵書管理などの司書業務	市内の小・中学校	9人	図書館司書の資格を有している人	学校教育課 ☎② 8358
総社学校給食共同調理場事務嘱託員	経理などの事務	総社西学校給食共同調理場 総社東学校給食共同調理場	1人 1人	①普通自動車の運転免許を持っている人 ②パソコン操作(ワード・エクセル)ができる人	
図書館司書	図書館司書業務	市図書館	1人	図書館司書の資格を有している人	市図書館 ☎③ 4422