



杉本 太郎 医師
(吉備医師会から)

皆さんは自分が1日何gぐらい塩分をとっていると思われませんか? 高血圧や心臓病、腎臓病などから体を守るには1日6gの塩分摂取が理想ですが、日本人の多くは1日9g以上摂取していると言われています。自分ではそんなに塩気の多いものは食べていないつもりでも、気付かないうちに相当な塩分が体に入っているかもしれません。

塩分制限でより健康に

塩分の多い食べ物とは、漬物やふりかけ、佃煮、塩鮭ばかりではありません。ラーメンに回転寿司、焼き肉といった外食や、スーパーやコンビニで買ってすぐ手軽に食べられるもので食事を済ませていると1日10gぐらいの塩分量は簡単に突破してしまいます。カップラーメンやお酒のおつまみ、スナック菓子、おかきなども要注意です。

最近では、厚生労働省や各学会などからも塩分制限の大切さを訴えるお知らせが増えてきました。麺類の汁を残す、酢や香辛料を上手に使う、かけ醤油や

ソースの使用を避ける、少しずつよく噛んで食べ過ぎを防ぐ、おやつや間食にも塩分は含まれていることを知るなど、比較的簡単にできる減塩方法もいろいろなど紹介されています。

無理のない工夫で減塩に取り組めば、心臓、腎臓の病気や脳卒中にかかる危険を減らせます。喉の渇きが軽くなる、むくみが取れて血圧が下がるといった効果も実感できます。外食を手料理に変えたり間食を止めてみたりと、今すぐできることから始めて、体の調子がよくなる感じをつかめたらいいですね。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎92-8259)

梅雨期の交通事故防止

換えたり、フロントガラスの油膜を取り除いたりして、良好な視界を確保しましょう。降雨などで見通しが悪いときは速度を落とし、薄暗いと感じたときは早めにライトを点灯しましょう。

■スリップ事故に注意
タイヤの溝の磨耗はスリップの原因となります。雨の降り始めは路面が特にスリップしやすくなっています。スピードを控え、いつもより車間距離を長くとりましょう。

■ゆとりをもった運転
交通渋滞などによるイライラ感から注意力が低下します。雨の日はいつもより早めに出発し、

時間と心にゆとりをもちましょう。

【自転車利用者・歩行者の人へ】

■傘差し運転の禁止
自転車の傘差し運転は、片手運転になってしまうだけでなく、視界が大きく遮られ非常に危険です。雨の日には自転車に乗る際は、必ずカッパを着用しましょう。

■夜光反射材の着用など
雨が降っている夜は、自転車や歩行者はドライバーから見えにくくなります。必ず、夜光タスキなどの夜光反射材を着用しましょう。また、自転車のライトは必ず点灯しましょう。

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎94-0110)

安全・安心

総社署からのすすめ

梅雨に入り、雨の降る日が多くなる時期です。車を運転する機会が増え、交通渋滞によるイライラ感、雨による視界不良、路面が濡れてスリップするなど梅雨期特有の事故が多発するため、より慎重で安全な運転が必要となります。次のことに注意して交通事故を防止しましょう。

【ドライバーの人へ】

■視界の確保
劣化したワイパーゴムを取り



雇用

ウイングバレイなど市内企業を支援

三菱自益子会長「関連部品工場は守り抜く」



会議の冒頭市長は、「従業員と会社を守る」と力強くあいさつをした

倉敷市の水島製作所で製造されている軽自動車が生産を停止したことに伴い、影響を受けると懸念される協同組合ウイングバレイなど市内関連企業(雇用数約3000人)の支援を検討するため、特別対策会議が4月27日に市役所で開催されました。

会議には市長をはじめ、幹部職員ら16人が出席。市長は会議の冒頭、「我々は会社と従業員を必死で守っていく」とあいさつし、総額1億円に上る市内の関連企業への支援策を検討しました。5月17日には、市長が三菱自動車の益子修会長、相川哲郎社長の2人と面会し、支援における費用負担の要請と、今後の経営体系などについて確認。益子会長は、「三菱として、関連の部品工場は守り抜きます」と表明しました。

問い合わせ 商工観光課商工労政係 (☎8276)

4月 臨時市議会

4月臨時市議会が4月28日に開かれ、平成28年度総社市一般会計補正予算や工事請負契約締結の変更について、総社市税条例の一部改正など報告2件、承認4件、予算1件、議案1件を審議。それぞれ可決などされました。

4月臨時市議会が4月28日に開かれ、平成28年度総社市一般会計補正予算は、ふるさと納税の関連経費として7億4111万円などを計上。これまで29種類だった対象品目を83種類に拡大するなど返礼品のラインナップを充実させ、総社の魅力を発信していきます。



4月28日に看板が設置されたふるさと納税推進室

問い合わせ 秘書室 (☎8215)

提言

文部科学大臣に
発達障がいの子どもに特別支援教育の充実を

総社市が提案した「発達障害等の子どもたちに対する特別支援教育体制の充実に関する決議」が、5月10日の中国市長会で採択されました。

この決議では、特別な支援を必要とする子どもが増加するなか、「教職員の増員と必要な財政措置を講ずること」、「特別支援教育支援員の配置について明確な基準の策定とそれに応じた財政措置を講ずること」、「教職員の研修体制強化を図ること」がうたわれています。