



藤井 基弘 医師
(吉備医師会から)

ロコモティブ症候群とは、加齢や生活習慣が原因といわれる運動器の衰えや障がいによって、要介護になるリスクが高まる状態のことです。日本整形外科学会が2007年に提唱し、予防啓発を行っています。

体は大きく分けると筋骨格系と内臓系の二つに分けることができます。家で例えると、筋骨格系は柱や壁、内臓系は家電製

今月のテーマ
ロコモティブ症候群
ロコモティブ症候群って何だろう

品や家具といったところ。家の中にどんなに高性能な家電製品や家具があっても、家を支える柱が折れてしまうと役に立ちません。どんなに立派なトイレがあっても、部屋の壁が壊れてしまうと使えません。家に住むためには、柱と壁が丈夫であることはとても大切なことです。

体も家と同じで、内臓が元気で骨や筋肉が弱くなれば動けなくなります。大腿骨を骨折してしまうと、歩くことができなくなるかもしれません。骨や筋肉が弱ると、どんなに頭と内臓が元気で、活動の幅が狭まっ

てしまいます。筋骨格系の衰えは足からきます。散歩をする習慣はとても大切です。ゆっくりで大丈夫ですので、毎日体を動かすことが重要です。自分の体は換えがききません。大切にメンテナンスして、元気な体を維持していきましょう。

元気な体を維持するには、散歩だけでなく、自分なりの運動方法を見つけて、とにかく毎日運動することがポイントです。困ったときには「かかりつけ医」にご相談ください。いつでもお待ちしております。

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
のすすめ

3月12日(日)に、改正道路交通法が施行されます。主な改正点は、次の2つです。

■「準中型免許」の新設

18歳から取得できる新しい免許で、車両総重量7.5トン未満、最大積載量4.5トン未満の車を運転できます。これにより、平成19年6月2日から平成29年3月11日までの間に取得した普通免許は、準中型の限定免許(総重量5トン未満、積載量3トン

道路交通法の改正(3月12日施行)

未満を運転可)にみなされます。

施行日以降に取得した普通免許で運転できるのは、車両総重量3.5トン未満、最大積載量2トン未満の車です。

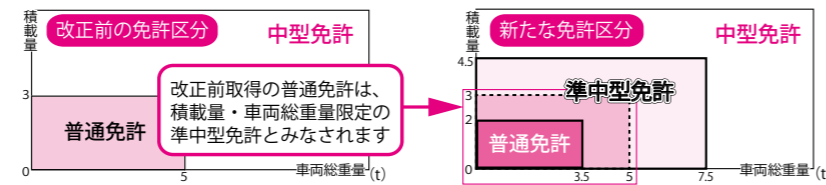
■75歳以上の運転者の一定の違反に、認知機能検査を義務付け

75歳以上の運転者が信号無視などの一定の違反をした場合、認知機能検査を受ける必要があります。検査の結果、認知症の恐れがあると判定されると、医師

の診断も義務になります。医師に認知症と診断されると、運転免許は取り消されます。

◆高齢者の運転免許の返納

返納の手続きは、総社警察署や運転免許センターで受け付けています。運転免許の代わりに身分証明書として使える「運転経歴証明書(有料)」や、県内でたくさんのサービスが受けられる「おかやま愛カード(無料)」をもらうこともできます。



監修・問い合わせ 総社警察署 (☎94-0110)

議会

11月定例会市議会で38件を審議

問い合わせ 総務課行政係 (☎8218)

学校給食センター(仮称)建設用地の取得へ

11月定例会市議会が、昨年11月30日から12月21日までの22日間の会期で開催され、条例の制定や補正予算などを審議。閉会日に追加提出された議案2件を含む38件が、原案どおり可決な

どされました。議案は、既存の政策監を廃止し、特別職の政策監を設置する条例の制定や、消費者トラブルに対応する消費生活センターの設置に関する条例の制定、総社市清梁園など指定管理者の指定、老朽化が進む東西の学

校給食共同調理場に代わり、富原地内に新設する総社市学校給食センター(仮称)の用地取得に関するものなど。4月から議員の収支報告書を閲覧可能にする議員発議の条例改正案も可決されました。

第3回 議会フォーラム
2月5日(日)開催
午後1時30分～4時
山手公民館

昨年開催した議会フォーラム

第3回議会フォーラムを開催します。「市民のまちづくり 議会とともに ～地方自治と住民参画～」と題して、慶応義塾大学法学部教授で元総務大臣、前鳥取県知事の片山善博さんが講演します。講演後、議員による議会・委員会活動報告、市民の皆さんとの意見交換も実施します。事前の申し込みは不要で入場無料です。ぜひ、お越しください。

問い合わせ 議会事務局 (☎8332)

そうじゃ健康マイポイント
応募締め切り迫る
応募期限 2月28日(火)

そうじゃ健康マイポイントは、皆さんに楽しんで健康づくりに取り組んでもらうための事業です。健診(検診)、講演会、スポーツ大会などの登録事業に参加して5ポイント集めると応募ができ、抽選で90人に豪華賞品が当たります。応募締め切りは2月28日(火)です。「2017そうじゃ吉備路マラソン」への参加も登録事業になっています。ポイントを集めていて、マラソンに出場する人は、マラソン会場内「血圧コーナー」にポイントカードを持参してください。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎8259)

一般会計の補正予算は、先議分と通常分を合わせて16億1260万円の増額。主なものは、小学校と幼稚園施設の整備事業10億7134万5000円、市内に大規模工場などを立地した企業に対して奨励金を交付する企業誘致対策経費9960万円、常盤第2分館を新築するにあたり、早期着工に向けた設計

と地質調査を行う費用2300万円などとなっています。

総社市学校給食センター(仮称)の建設予定地。新総社大橋西側の清音神在本線沿線に位置し、平成31年7月末に完成予定