

健康アドバイス



杉本 太郎 医師
(吉備医師会から)

野菜を1日400g以上摂取する食生活で生活習慣病やがんなどになる可能性が減り、健康長寿につながる事が、既にさまざまな研究で示されています。

テレビやネットなどでは、肉をたくさん食べると健康に過ごせるという情報を見かけます。また、「うちのおばあちゃんは牛肉が大好きで、90歳を過ぎてもまだ元気!」などと言う人もいます。

今月のテーマ 食育月間 野菜から食べよう

でしょう。しかし、科学的根拠という点からは、「もっと野菜を食べましょう」という方針に軍配が上がるようです。

「おなか減って、さあ食事!」というときに、まずメインの肉料理や麺類、寿司といった炭水化物からしっかり食べたいという気持ちはよく分かります。これら食事の主役たちに比べると、野菜料理は何だか地味で物足りないような気がするかもしれません。しかし総社は、新鮮な地元産の野菜が豊富に手に入るといふ素晴らしい環境にあります。「いただきます」の次に、まずサ

ラダやあえ物、煮物、野菜たっぷりのみそ汁やスープに箸をつけてみてはどうでしょう。それが家族や親戚近所の人で作った野菜だったら、なおうれしいですね。ゆっくりよくかんで総社の野菜を味わっているうちに、血圧や血糖値に改善がみられ、何だか体調も良くなる気がしてきます。

おいしい野菜という総社の恵みに感謝して、みんなで食べて、みんなでもっと元気になる。こんなに良いことは他にあまりないように思うのですが、皆さんいかがでしょうか。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎92-8259)

安全・安心 のすすめ

梅雨に入り、雨の降る日が多くなるこの時期は、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、路面がぬれてスリップするなど、梅雨時特有の交通事故が多発します。次のことに注意して、より慎重で安全な運転を行い、交通事故を防止しましょう。

【ドライバーへ】

- 視界の確保
劣化したワイパーゴムを取り

梅雨時の交通事故防止

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させましょう。

- 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、特にスリップしやすくなっています。車両のスピードを控え、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
雨の日は、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。いつもより早めに出

発し、十分な車間距離、早めのブレーキを心掛け、時間と心にゆとりをもちましょう。

【自転車利用者、歩行者へ】

- 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て非常に危険です。雨の日に自転車に乗るときは、かっぱを着用しましょう。
- 夜行反射材の着用など
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いので、必ず夜行タスキなどの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させましょう。

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎94-0110)

	マンIFESTOの項目	達成率	実績
総合政策部長	各部長マンIFESTOの達成率を100%に	109%	108.9%
	定住促進助成金を15世帯に支給	100%	15世帯
	情報セキュリティ事故件数0件	100%	0件
	動画配信件数を60件に	118%	71件
	総社産米寄付俵数を2万俵に	109%	2万1794俵
総務部長	自主防災組織率を80%に	87%	69.7%
	実質公債費比率を11%に	106%	10.4%
	財政調整基金の残高を30億円に	118%	35.4億円
	市税の口座振替利用率を58%に	103%	59.8%
	租税教育を3校以上実施	100%	3校
市民生活部長	個人番号カード普及推進のための企業訪問説明を25回実施	156%	39回
	企業での交通安全教室を5社実施	120%	6社
	市民提案型事業の応募数を15件以上に	133%	20件
	男女共同参画フォーラムへの参加数を200人以上に	75%	150人
	そうじゃ吉備路マラソンのアンケート満足度を80点以上に	100%	80.1点
保健福祉部長	高齢者就職説明会への参加数を50人以上に	136%	68人
	介護予防・生活支援サポーターを100人以上に	127%	127人
	支援が必要な児童生徒の学習支援事業への参加数を10人に	130%	13人
	そうじゃ健康マイポイント制度の応募数を2000人以上に	142%	2837人
	小児医療費を2億5000万円未満に	94%	2億6484万円
産業部長	新特産品を2品目開発	100%	2品目
	農業基盤整備事業の計画に対する工事発注率を90%に	102%	91.6%
	近隣市町村と連携したツアーバスの定員に対する応募数を90%に	109%	98.5%
	新規創業者数を6件に	67%	4件
	企業立地件数を1社に	100%	1社
建設部長	道路パトロールの年間回数を100回、職員による修繕を500件実施	パトロール102% 修繕128%	102回 644件
	橋梁点検を205橋、舗装補修を1500m実施	橋梁100% 補修162%	205橋 2440m
	公園105か所の遊具などの点検を年4回実施	100%	4回
	耐震診断・耐震改修の補助件数を12件に	100%	12件
	市道の改良・舗装新設工事の完了路線数を5か所に	100%	5か所
環境水道部長	ごみ減量推進団体数を122団体に	92%	112団体
	自然環境保全啓発イベントへの参加数を前年度比5%増(300人)に	98%	4%増(295人)
	耐震管取り替え3400m実施	104%	3557m
	下水道の緊急対応件数を前年度比10%減(51件以下)に	104%	14%減(49件)
	水洗化率を前年度比1%増(89.5%)に	100%	1.4%増(89.9%)
教育次長	学校環境適応感応度による評価6項目の標準偏差値が40以下の児童生徒割合を10%以下に	124%	前期8.44% 後期7.65%
	保育定員30人分を確保(総定員1375人)	106%	120人分(総定員1465人)
	小学校の普通教室へのエアコン設置を7校実施	129%	9校
	市主催スポーツイベント事業の参加者数を5200人に	83%	4332人
	郷土の歴史遺産の理解と保護意識を醸成するための講座などを65回以上開催	106%	69回
消防長	消防団員を対象とした防災講習会の参加数を100人に	102%	102人
	消防団員を対象とした応急手当講習会の参加数を120人に	87%	104人
	住宅用火災警報器設置についての戸別訪問を100世帯実施	104%	104世帯
	下校時の子どもを見守る「ファイヤーキッズパトロール」を120回実施	103%	124回
	教職員を対象とした応急手当普及啓発講習会の参加数を80人に	141%	113人

【総評】平成28年度「部長マンIFESTO」の成果は、45項目あるマンIFESTOのうち、37項目で設定した目標を達成。全体の達成率は82%。5項目全てで100%を超えたのは総合政策部長と建設部長のみ。29年度は全ての部で、全項目100%超えを目指します。