

健康アドバイス



杉本 太郎 医師
(吉備医師会から)

果物は、カリウムやビタミン、食物繊維などを手軽に摂取できる食べ物です。

果物を食べることは体に良い、ということをご存知でしょう。厚生労働省による食生活指針にも「果物を毎日取りましょう」と挙げられています。

しかし、注意が必要な面もあります。果物には果糖という糖

今月のテーマ 果物と健康

果物・果糖の良い面、注意が必要な面

分が含まれています。最近の研究では、果糖の取り過ぎで肥満になる人が増え、病気の原因にもなり得るとことが指摘されています。実際に、糖尿病の患者が果物をいっぱい食べて血糖値が高くなってしまった、という事例も日常の診療でよく経験します。ほかにも、炭酸飲料には甘味料として大量の果糖が添加されており、若者や子どもの肥満要因の一つとなっています。

焼き肉やファストフードが好きという人に比べると、野菜や果物を普段からしっかり摂取し

ている人は病気が少なく、がんになりにくいという学説もあります。

健康のためには、ポテトチップスや菓子パンよりも、デザートとして果物を食べることをお勧めします。白桃、ピオーネなど岡山のおいしい果物は贈り物にも大変喜ばれます。ただし、皆さん果物の食べ過ぎにはどうかご注意ください。



問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎) 8259

安全・安心

総社署からのすすめ

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、路面が濡れてスリップするなど、梅雨期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で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

タイヤの溝の摩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。スピードを緩め、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、車間距離を十分に保ち、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、大変危険です。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るので、必ず夜光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 (☎) 0110

	マニフェストの項目	達成率	実績
総合政策部長	各部長マニフェスト達成率 100%	70%	44 項目中 31 項目
	定住促進助成金支給件数 25 件	100%	25 件
	総社産米寄付俵数 2 万俵	110%	2 万 2061 俵
	情報セキュリティ事故件数 0 件	100%	0 件
	広報動画配信件数 100 件	129%	129 件
総務部長	人材育成の推進として内部研修 5 回	200%	10 回
	実質公債費比率 10.4%以下	106%	9.8%
	財政調整基金残高 30 億円以上	124%	37.3 億円
	市税の口座振替利用率を 60%	103%	61.7%
	防災備蓄倉庫から遠隔地への分散備蓄 3 力所	133%	4 力所
市民生活部長	マイナンバーカードの申請率 総人口比 10%以上	107%	10.7%
	総社市新生活交通「雪舟くん」の 1 日平均利用者数 250 人	88%	219 人
	消費者被害未然防止出前講座の開催回数 30 回	203%	61 回
	「男女共同参画フォーラム」への男性参加率 25%以上	91%	22.8%
	そうじゃ吉備路マラソンアンケート満足度を 85 点	88%	75.02 点
保健福祉部長	そうじゃみんなで見守るネットワーク協力事業者 100 社以上	108%	108 社
	高齢者 (55 歳以上) の就職 350 人	106%	371 人
	「ひきこもり」の支援開始者 50 人	208%	104 人
	国保特定健康診断の受診率 30%	98%	29.4%
	子育てほっとルームの利用者 1500 人	196%	2934 人
産業部長	そうじゃ小学校ライスカレー全 15 校開発 (3 校は平成 28 年度に開発済)	83%	12 校中 10 校完成
	農業基盤整備事業の計画に対する工事発注率を 90%	96%	計画: 73630 千円 発注: 71024 千円
	facebook「総社市観光情報」のフォロワー数 1000	117%	1165
	まる得サービス事業の参加事業者数 80 件	101%	81 件
	企業立地件数 1 社	0%	0 社
建設部長	転落防止柵設置などの対策延長 1000 m	130%	1302 m
	橋梁点検実施 205 橋	100%	206 橋
	各公園の点検年間 4 回実施 (108 力所)	100%	434 回
	耐震診断や耐震改修の補助件数 15 件	73%	11 件
	市道の改良・舗装新設工事の発注工事年度内完成 100%	95%	市道改良 18 件、完成 17 件 舗装新設 3 件、完成 3 件
環境水道部長	出前スクール・出前講座の実施 23 講座	91%	21 講座
	自然環境保全啓発イベント参加者数 310 人	115%	356 人
	耐震管取替延長 3500 m	85%	2969 m
	マンホールポンプの緊急対応発生件数 44 件以下	152%	29 件
	水洗化率 90.9%	100%	90.9%
教育部長	学校評価アンケートで、教育大綱の「礼儀正しい子ども」に関する項目の肯定的回答 85%以上	99%	83.9%
	保育士登録による新規の保育士就職者 10 人	110%	11 人
	エアコン設置校 小学校 5 校 (74 教室) 中学校 4 校 (10 教室)	100%	9 校
	市主催スポーツイベント事業の参加数 1 万 1400 人	101%	1 万 1516 人
	総社吉備路文化館の入館者 8100 人以上	76%	6158 人
消防長	高齢者家庭の戸別防火訪問 100 世帯実施	102%	102 世帯
	避難所などの関係者に対する防火・防災指導 15 力所実施	120%	18 力所
	救命講習会参加学生数 500 人	108%	542 人
	女性団員新規入団 10 人以上	100%	10 人
	ファイヤーキッズパトロール 200 回実施	103%	205 回

【総評】平成 29 年度「部長マニフェスト」の成果は、44 項目のマニフェストのうち、31 項目で設定した目標を達成し、70%の達成率でした。5 項目全てのマニフェストを達成したのは総務部長と消防長でした。平成 30 年度は、29 年度の成果を踏まえたマニフェストを設定し、全項目の達成を目指します。