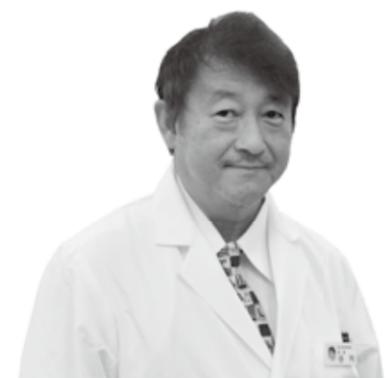


# 健康アドバイス



谷向 健 先生  
(吉備医師会から)

皆さんは、お酒を飲むことに対してどのようなイメージをおもちでしょうか。アルコールは肝臓に悪い、飲み過ぎると二日酔いになるなどマイナスな印象が強いかもしれません。飲酒運転も厳しく規制されており、飲酒そのものが悪いことだという認識をもっている人もいらっしゃると思います。

しかし、アルコールの摂取そ

## 今月のテーマ お酒との上手な付き合い方

### 適正飲酒量を保ちましょう

のものが必ずしも悪いことというわけではありません。適量の飲酒は、食欲の増加や血行を改善する効果があります。また、冠動脈疾患を予防する効果をもつというデータも出ています。

厚生労働省は、純アルコールにして1日平均10から20g程度が節度ある適度な飲酒量であるとしています。20gとは、ビール中瓶1本(500ml)、日本酒1合(180ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)くらいに



相当します。ただし、女性や高齢者、お酒に弱い人などの適正飲酒量は、この基準よりも少ないと考えましょう。

もちろん、飲酒習慣のない人に飲酒を勧めるものではありません。大量の飲酒を続けた場合には、さまざまな生活習慣病を引き起こす恐れもあります。飲酒する人は適正飲酒量を保ちましょう。また、週に2日は休肝日をつくる、寝酒は控える、運動前にお酒を飲まない、などを心掛けましょう。楽しく健康を維持するためには、お酒と上手に付き合うことが大切です。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎08259)

# 安全・安心 のすすめ

歩行者が被害に遭う交通死亡事故の大半は、道路横断中に起きています。横断歩行者の事故を防ぐため、次のことに注意しましょう。

ドライバーは、進路前方に横断歩道があれば、その付近に歩行者がいないことが明らか



### 横断歩行者を守りましょう

の停止線で止まれる速度まで減速しなければなりません。もし、横断歩道を横断中か横断しようとする歩行者がいるのに停止しなかった場合、横断歩行者妨害という交通違反になります。特に信号機のない横断歩道で、交通事故が多く発生しています。横断歩道では、「とまって、ゆずる」ということを忘れないようにしてください。

一方、歩行者も気を付けなければいけません。道路横断中に起きた交通事故のほとんどは横断歩道以外で発生しており、歩行者にも不注意な点があります。歩行者は、特に次の3点に注意

してください。  
○信号機のある横断歩道では、絶対に信号を守りましょう。  
○必ず横断歩道のある場所を横断し、「斜め横断」や「横断禁止場所での横断」をしてはいけません。  
○横断を始める時や横断の途中も左右をよく確認してください。「ゆずる・とまる・まもる」というキャッチフレーズを守り、交通事故に遭わないように注意してください。



監修・問い合わせ 総社警察署 (☎0110)

読者の皆さんから届いたお便りなどを紹介します



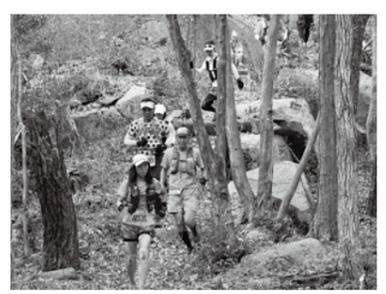
総社北小学校体育館での練習風景

小学生から始めるスポーツには、サッカーや野球などの団体競技がたくさんあります。その中で私たちはミニバスケットボールをがんばっています。個人では味わえない友人を思いやる心を養い、子ども同士の交流が協調性を生み、自分自身やチームのために全力でプレーすることを後押しします。コツコツと日々練習を積み重ね、徐々に体力面、精神面が育ち、人間として成長できる魅力あるスポーツだと感じています。

試合に勝つことは難しいですが、勝利したときの喜びと達成感は格別です。現在部員数は、2年生から6年生まで13人。週4回、総社北小学校の体育館で練習しています。市内外どこからでも入部できます。私たちと一緒にミニバスケットボールをしてみませんか。(NMB C総社北コーチ 山根早苗さん)

井原市麦草地区へ向かったの獣道ルートは狭く滑ります。広間仙人の庵に驚きながら高滝山ふもとへ。ここから苦しい・感動・楽しい・スリルの連続でした。長いハードな上りを越えて、登頂降巒(トレイルラン)神社で安全祈願。素晴

らしい眺望に、足元の注意希薄で岩山に足をとられ抜けない。何とか脱出し、落ち葉でフカフカの走路にまさかの激坂下り。たどり着いたエイドの温かいもてなしに名残を惜しみながら、まっしぐらにゴールとはいかず、くねくねの槻山越え。全長35kmを、市民提案型事業で設置した進路表示板に助けられ、途中の沿道でもぎたてミカンの提供にうれしく、「涙がホロリ」。ついに感動のゴール。仕上げはシシ汁。あまりのおいしさに、たまらず3杯。地域の皆さん、声援ありがとうございました。次回も絶対参加します。(頑張れ!総社・真備復興トレイルラン高滝山参加者)



険しい山道を駆ける参加者

### そうじゃ特産商品シリーズが当たる

広報クイズ  
今月の『広報そうじゃ』を読んで、次のクイズに答えてください。



Q 西日本豪雨で被害を受けた神在地区。神在小学校児童が自ら考えたスローガンは、「負けないぞ! がんばるぼくらが ●●●●●●」。  
【応募方法】 はがきかメールに答えと住所、氏名、電話番号、市政や広報紙に対するご意見やご要望を明記のうえ、編集部へ。正解者のなかから2人に「そうじゃ消防署カレー」1個と「そうじゃ小学校ライスカレー」2個、「そうじゃ赤米がゆ」1個をセットで贈ります。いただいた意見などに対しては、担当課から連絡することがあります。  
【応募期限】 1月31日(木) 【11月号の答え】 新本  
【11月号の当選者】 平井利恵さん(井手)、小池秀子さん(宿)

【応募先】 〒719-1192 中央一丁目1番1号 総社市役所市政情報課 ☎ shisei@city.soja.okayama.jp

### 人口・世帯数 (平成30年12月1日現在)

人口 69,156人(前月比+75人)  
(うち外国人登録1,467人 前月比+43人)  
男 33,685人(前月比+38人)  
女 35,471人(前月比+37人)  
世帯数 27,738世帯(前月比+72世帯)

### 市民憲章

わたくしたちは、美しい自然と豊かな吉備文化にはぐくまれている総社市民です。このことに誇りと責任をもち明るく豊かなまちをつくることにつとめます。  
1 郷土を大切に  
美しい環境をまもりましょう。  
1 生涯学び  
明るい家庭をきずきましょう。  
1 たがいに助け合い  
あたたかいまちをつくりましょう。

### 市の花・木・鳥

◎市の花/れんげ ◎市の木/もみじ ◎市の鳥/タンチョウ