

## 健康アドバイス



吉田 和司先生  
(岡山県薬剤師会吉備支部から)

災害は、いつどこで起こるか想定できません。日頃から災害に備えておくことがとても大切です。特に糖尿病やてんかんなど、薬を中断すると疾患に大きく影響がある人は、自分の体の状況を常に把握するよう努めましょう。外出先で被災することも想定し、服用している薬は3日分程度常備しておくで安心です。

### 今月のテーマ 災害時の薬の備え

大規模災害などで薬を紛失した場合は、お薬手帳が有効です。薬の名前は複雑で、正確に名前を覚えたり、成分の量を把握したりするのは困難ですが、お薬手帳があれば緊急時もスムーズに薬を確保できます。既往歴や副作用歴、アレルギー歴などの記載があれば、診察の一助にもなります。

最近では、スマホなどで薬の情報が管理できる「電子お薬手帳」というアプリも広まっています。アプリを使うことで、災害・緊急時でも服用中の薬の情報を正確に知ることができま

す。また、家族の薬もまとめて管理することができるので、離れた家族が情報を共有できるという非常に便利なツールです。

薬局では、複数の手帳をまとめる作業などのお手伝いや電子お薬手帳の操作アドバイスも行っています。日頃から薬のこと、健康のことを相談できるかかりつけ薬局を見つけ、活用しましょう。



問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎②8259)

## 安全・安心

### 総社署からのすすめ

今年も夏休みの時期になりました。子どもにとっては楽しみが多い休みですが、インターネットを通じて有害な情報に触れやすい時期でもあります。夏休み中は生活が不規則になりがちです。親の目が届かないときに、出会い系サイトやSNSといったコミュニティサイトを利用し、性犯罪の被害に遭う恐れもあります。

コミュニティサイトを利用し

### インターネットでの子どもの性被害に注意!

ている性犯罪者は、子どもを装って近づき、裸の画像を送るように誘導したり、「画像をばらまく」と脅してわいせつな行為を要求したりするなど、巧妙な方法を使います。実際にこのような被害が増加しているため、被害に遭わないよう、家庭では日頃から子どもと何でも話し合える雰囲気づくりを意識して、インターネットの危険性を理解させましょう。

子どもの携帯電話を管理する



のは大人の務めです。有害な情報サイトを閲覧できなくするフィルタリングサービスを利用しましょう。

また、子どもがインターネットを利用する際、  
○親の目が届くところで使用する  
○夜遅くまで使用しない  
○インターネット上に個人情報を書き込まない  
など家庭でのルールを作りましょう。

子どもの非行防止・健全育成のために、まずは大人がルール・マナーを守ることを実践していきましょう。

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎④0110)



あなたの力を

総社市に

令和2年  
4月採用

# 市職員募集

申込書  
受付中

一次試験…9/22(日)、総社西中学校

### 試験区分・採用予定人数・受験資格

#### ■一般事務職員（8人程度）

- ①平成元年4月2日から平成14年4月1日までに生まれ、民間企業などでの職務経験が3年以上ある人
- ②平成3年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた人（大学卒業程度）
- ③平成7年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた人（短大・高校卒業程度）
- ④令和元年度に人事院が実施した国家公務員採用総合職試験において最終合格した人（※第1次試験免除）

#### ■一般事務職員（身体に障がいがある人。1人程度）

昭和59年4月2日から平成14年4月1日までに生まれ、身体障害者手帳の交付を受けている人

#### ■土木技術職員（1人程度）

昭和54年4月2日以降に生まれ、学校教育法に基づく高等学校卒業以上の学歴のある人（土木関係の専門科目を履修した人）

#### ■保健師（1人程度）

平成元年4月2日以降に生まれ、保健師免許を有する人

#### ■消防職員（1人程度）

平成5年4月2日以降（救急救命士資格取得者の場合は、平成3年4月2日以降）に生まれ、学校教育法に基づく高等学校卒業以上の学歴のある人（※そのほか身体的要件や居住地要件などがあります）

#### ■幼稚園教諭・保育教諭（3人程度）

平成元年4月2日以降に生まれ、幼稚園教諭普通免許と保育士資格の両方を有する人（※「年齢特例」や「第1次試験免除」が総社市教育委員会から許可される場合があります）

#### ■調理員（1人程度）

昭和54年4月2日から平成14年4月1日までに生まれ、調理師免許または栄養士免許を有し、学校や施設などでの職務経験が2年以上ある人

※学歴や資格などには、令和2年3月末日までに卒業や取得見込みの人を含みます  
※詳細は受験案内で確認してください

**試験日時・場所** 9月22日(日)、午前9時。総社西中学校

**試験内容** 教養試験、専門試験（一般事務職員、消防職員、調理員を除く）、適性検査、体力検査（消防職員のみ）

**申込書受付期限** 8月16日(金)まで。土・日曜日、祝日を除く、午前8時30分から午後5時15分まで。郵送の場合は14日(木)までの消印有効

**受験案内（申込書）の入手方法** 市ホームページからダウンロードできるほか、直接か郵送で請求。郵送の場合は、封筒の表に「採用試験受験案内請求」と朱書きし、角2の封筒に120円分の切手を貼った返信用封筒を同封して請求

**請求先・提出先・問い合わせ** 総務課職員係 (☎④8220、☎719-1192 中央一丁目1番1号、市ホームページ <http://www.city.soja.okayama.jp/>)