



浅野 直 医師
(吉備医師会から)

「ストレス」という言葉を日常生活で耳にすることは多いですが、そもそもどんなものかご存知でしょうか。ストレスとは、心や体に負担が生じた状態のことです。また、外部からの刺激であるストレスに適応しようとしてストレスが生じ、さまざまな症状や体の変化が起こることをストレス反応と言います。

ストレスは温度や光、化

今月のテーマ **ストレス**

ストレスにご用心

学物質などさまざまなものがありますが、普段私たちが「ストレス」と言うときは、人間関係や仕事・家庭問題などをイメージすることが多いでしょう。職場においては、仕事の量や質、対人関係などがストレスになることが分かっています。

ストレスによって引き起こされるストレス反応は、心理面、身体面、行動面の3つに分けられます。心理面でのストレス反応には、活気の低下やイライラ、不安、抑うつ（気分の落ち込みや興味・関心の低下）などがあります。身体面では、体

の節々の痛みや頭痛、肩こり、腰痛、目の疲れ、動悸・息切れ、胃痛、食欲低下、便秘や下痢、不眠などさまざまです。行動面では、飲酒量や喫煙量の増加、仕事でのミスや事故の増加などが挙げられます。

ストレス反応が長く続くと、心と体のさまざまな病気を引き起こすことがあります。軽度の場合は趣味を楽しむことなども体調回復のきっかけの一つになりますが、楽しめないときは要注意です。主治医や精神科・心療内科などの専門家に早めに相談しましょう。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎⑨8259)

安全・安心
総社署からのすすめ

年末年始は、人やお金の動きが活発になるため、犯罪や事故が多発することが予想されます。総社警察署では、皆さんに安心して過ごしていただけるよう、年末年始のパトロールを強化して犯罪や事故の未然防止に努めます。皆さんも、年末年始は次の点に特に気を付けて生活してください。

■年末年始の雑踏事故防止

○混雑場所での迷惑・危険な行

事件事故のない明るい年末年始を

為の禁止

混雑している場所では、押し合ったり走ったりすることは危険です。事故のないようお互いに譲り合しましょう。

○子どもへの配慮

人が多く集まるところに子どもが出掛けるときは、必ず保護者が付き添い、迷子にならないように注意しましょう。

○盗難被害の防止

初詣などで混雑する場所は、すりやひったくりに遭う恐れがあります。貴重品はしっかりと身に付けて、被害防止に努めましょう。

■特殊詐欺防止

○キャッシュカードをだまし取る詐欺に注意

金融庁や市役所の職員、警察官をかたって電話をかけ、共犯者が家に来てキャッシュカードをだまし取る詐欺が急増しています。

- ・キャッシュカードは絶対に誰にも渡さない
- ・キャッシュカードに関する電話はすぐに切り、110番通報する
- ・留守番電話機能や防犯機能付き電話を活用する
- などを徹底し、被害を出さないようにしましょう。また、不審な電話は一人で判断せず、必ず家族や警察に相談しましょう。

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎⑨0110)

山口市と交流事業に関する協定締結

11月6日、総社市と山口市は、交流事業に関する協定を締結。観光・文化・産業などの分野で協力することを約束しました。

今後は、両市において観光交流の宣伝活動やイベントの開催、特産品の相互販売などを行います。

問い合わせ 政策調整課 (☎⑨8213)



協定書を手にする渡辺純忠山口市長と片岡市長 (写真左から)



協定書を手にする片岡市長と山下昭史三豊市長 (写真左から)

総社市は、10月28日に高知市、11月6日に山口県長門市、11月11日に香川県三豊市と災害時における相互応援に関する協定を締結しました。大規模災害が発生した際に、食料や飲料水の供給、必要な資器材の提供、職員の派遣を行うことなどを定めています。

市が締結している災害時応援協定は76協定、117団体(11月14日現在)となりました。

災害時における相互応援に関する協定締結

問い合わせ 危機管理室 (☎⑨8599)

高知市、長門市、三豊市と協定

全国から 総社市役所へ



細田 将志 (福祉課)
総社市の復興のため、精一杯がんばります。よろしくお願ひします。

問い合わせ 総務課職員係 (☎⑨8220)

新たに11月から、災害復旧業務に当たる応援職員を迎えまして、氏名・配属などは左のとおりです。

全国屈指福祉会議

テーマ別に総社流の施策を検討

10月17日、福祉施策を協議・検討する全国屈指福祉会議が総合福祉センターで開催されました。

会議では、子ども虐待ゼロや医療費抑制、ひきこもり支援などのテーマ別に重点施策の取り組み状況を報告。有識者や委員からの意見聴取も行われました。

次回の開催は令和2年1月を予定。市は、この会議の内容を踏まえ、テーマごとの具体的施策を反映させた福祉王国プログラム2020を策定します。

問い合わせ 政策調整課 (☎⑨8213)



取り組み状況を報告