

健康アドバイス



原田 育生 医師
(吉備医師会から)

近年、単なる寿命よりも健康寿命の重要性が盛んに提唱されています。健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。健康に長生きするためには、健康寿命を延ばすことが大切です。

高齢になると、さまざまな病気にかかる可能性が高くなりますが、その一つに骨粗しょう症

今月のテーマ 健康寿命の延伸

骨粗しょう症の予防

があります。骨の量が減り骨折しやすくなる病気です。原因は加齢や閉経、ステロイドの内服、糖尿病、喫煙、アルコールの大量摂取、生活習慣、遺伝など多岐にわたります。特に女性は閉経期以後、エストロゲンの分泌量が減少し、骨を吸収する破骨細胞が活性化します。50から65歳くらいの間に、一度骨密度の測定をすることをお勧めします。

骨粗しょう症になって最も骨折しやすい部位は、脚の付け根にあたる大腿骨近位部です。長期間歩けなくなるため、高齢の場合寝たきりになったり肺炎や

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎⑨8259)

床ずれなどの合併症を発症したりすることが多く、健康寿命に大きな影響を及ぼします。

予防としては、垂直とびのような垂直荷重系の運動、1日800mg以上のカルシウム摂取、ビタミンD・ビタミンKの摂取が挙げられます。骨の材料となる栄養をとりながら、運動で骨を鍛えることが大切です。

市内の70から90歳の女性は約7400人ですが、統計的に年間40から50人が大腿骨近位部骨折を発症していると思われます。日頃から健康な骨づくりを意識し、健康寿命を延ばしましょう。

安全・安心 のすすめ

今や誰もが携帯電話を持つ時代になりました。日本で携帯電話が普及し始めたのは、1985年に携帯電話のレンタルが開始された頃からだそうです。その後、携帯電話使用中の交通事故が多発したことから、2005年に道路交通法が改正され、運転中の携帯電話使用に罰則が設けられました。

近年、スマートフォンやカーナビゲーションなどの画面を見

ながら運転の罰則が強化されました

ながら運転する、ながら運転による交通事故が増えています。平成30年の事故件数は全国で2790件で、10年前と比べて2倍以上に増加しています。このような状況を受け、昨年12月1日に道路交通法がさらに改正され、ながら運転の罰則が強化されました。

普通自動車を運転中に携帯電話などを使用した場合、反則金額が以前の6000円から3倍の1万8000円に引き上げられていま



す。違反点数も、従来の1点から3点に引き上げられました。続けて2回違反すると、運転免許停止などの処分が科されます。

また、携帯電話を使用中に交通事故を起こすなどした場合、裁判所へ出頭して罰金を納めなければいけません。違反点数も6点が付され、1回の違反だけで運転免許停止などの処分を受けることとなります。

ながら運転は法律に違反するうえ、判断力を低下させ重大事故を起こす可能性が高くなり、大変危険です。運転中は運転に集中し、交通事故防止に努めましょう。

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎⑨0110)

福祉の増進と児童の健全育成を支える

民生委員児童委員・主任児童委員の委嘱

民生委員児童委員・主任児童委員 164人が、厚生労働大臣から12月1日に委嘱されました。任期は令和4年11月30日までです。

民生委員児童委員は、日常生活で困っている人の相談に応じます。社会福祉事務所などと連携しながら、身近な相談相手として皆さんの福祉の増進に努めます。

また、主任児童委員は児童福祉を専門に担当。子どもが元気で安全に暮らせるように、地域の見守りを行います。地区の民生委員児童委員や学校などと協力して、児童の健全な育成に努めます。

問い合わせ 福祉課福祉総務係 (☎⑨8264)

■民生委員児童委員と主任児童委員の一覧 (敬称略。色つきの人は主任児童委員)

地区	委員の氏名
総社	【駅前一丁目】角田 英夫 【中央二丁目】三原 裕子 【中央四丁目】春口 昌代 【総社一丁目】徳満 敬子、平田 富美子、藤田 佳子、加藤 恵子 【総社二丁目】深見 真由美、加藤 政男、 小川 礼子 【総社三丁目】村上 千加子 【総社】國府 緑、大賀 敏子、中尾 訓子 【井手】川合 貴雄、石田 健悟、太田 文江、奥津 竹彦 【福井】八木 妙子、角田 京二、松本 千秋、 平松 桂子 【泉】出井 豊昭、錦織 信一郎、 五味 小百合 【小寺】沼池 陽子、川村 喜代子 【門田】秋山 静香、秋山 耕一、猶村 勲、森脇 孝子、 森本 好昭 【井尻野】下山 八重子、大月 昌子、村木 壽子、間野 喜代美、今川 いづみ 【真壁】柏野 京子
常盤	【中央一丁目】七村 康之、守屋 かおり 【中央六丁目】張谷 俊郎 【駅南一丁目】石井 正明 【駅南二丁目】松本 宏、川井 富佐夫 【溝口】池上 伯郎、横田 由之 【真壁】太田 一志、藤村 民子、高杉 光恵、吉原 和子、 小原 香代 【中原】作田 八重子、横田 久子、小田 三治、東川 由継、 瀬尾 英子 【三輪】永田 英二、河田 八千代
三須	【三須】田邊 勉、大村 稔、 作田 佳代 【上林】守安 静江、岡 文代 【下林】片山 紀雄 【赤浜】前田 真由美、 守谷 和美
服部	【金井戸】小川 忠信 【南溝手】坂根 美喜子 【北溝手】眞鍋 義眞、 難波 香織 【窪木】角田 悦男 【長良】光畑 嘉代子、 田中 明珠香
阿曾	【東阿曾】文屋 秀雄、笹野 由美子、 武田 里美 、 伊丹 幸子 【西阿曾】林 峰代、近藤 直人 【奥坂】板谷 信昭 【久米】栢野 四郎 【黒尾】富岡 順子
池田	【楨谷】吉本 良雄、在間 博、平田 美穂子、 中村 恵子 【見延】富田 保弘、 鷲見 隆 【宍粟】土家 美佐枝
秦	【秦】赤木 幹男、河合 勲、板野 幸子、小西 千代志、 服部 ひとみ 、 角田 ヒロミ 【福谷】河原 利則
神在	【上原】難波 陽子 【富原】下山 咲知子、岩城 磨由美、 小西 麻佐子 、 表田 行恵 【八代】片岡 晃 【下原】川田 一馬
久代・山田	【久代】小林 弘典、神嶋 美由紀、井上 トヨ子、樋口 孝弘、山本 祥子、荒木 宣子、森山 伸一、 永田 久美子 【山田】栗本 新也、萱野 幸子、 黒瀬 晴美
新本	【新本】神崎 敏光、貝原 健一、尾脇 勇、長田 啓子、小原 秀一、 別府 宏美 、 兼田 悦子
日美	【美袋】野瀬 清子、横山 克巳、樋口 長郎、 岡馬 恵未 【日羽】浅沼 弘、中倉 智恵美、 横木 恵
水内	【原】定井 恵子、谷本 重樹、永下 容子、 山本 美雪 【影】 秋岡 美由紀 【中尾】田邊 和子
下倉	【下倉】堀 公典、浅沼 哲夫、小野 陽子、安本 昭広、 池上 千恵子
富山	【種井】赤木 伸子 【宇山】大角 眞理子 【槁】 井田 智江 、井上 憲司
山手	【西部】久保 和子、守安 美智子、 守安 雅美 【地頭片山】守屋 富美恵 【岡谷】友野 伸樹 【西坂台】北村 佳代子 【宿】渡邊 薫、高谷 美代士、 市村 みみこ
清音	【清音古地】藤田 良文 【清音上中島】別府 玉江、大熊 章予 【清音柿木】三好 美智子、杉尾 秀明、赤澤 和子、 福光 節子 【清音軽部】藤井 美子、向原 孝秋、福元 覚二、 小野 耕作 【清音三因】室山 信子

★担当区域は、委員の住所と異なる場合があります
★主任児童委員は、該当の地区全体を担当します