

健康アドバイス



田中 文雄 医師
(吉備医師会から)

昨年は、岡山県でもスギやヒノキの花粉が多く飛散しました。花粉症の人は、くしゃみや鼻水が止まらず人に会うのをためらったり、鼻詰まりで夜眠れず昼間に居眠りしたりと、日常生活に支障を来すことも多かったのではないのでしょうか。そうなる社会生活が妨げられるだけでなく、作業効率が低下してしまいます。花粉症による日本経済

今月のテーマ 花粉症

花粉症の症状を和らげる

の損失は、年間で 5000 億円規模ともいわれています。

花粉症の飲み薬や点鼻薬は数多くありますが、それだけでは効果が弱いと感じている人もいるのではないのでしょうか。そんな人に花粉症の緩和策をご紹介しますので、ぜひ薬と併用してみてください。

岡山県はヒノキの植林面積が多く、3月上旬にスギ、下旬にヒノキと、花粉飛散のピークを2回迎えます。特に3月下旬は時候が良いため、ついつい車や家庭、職場の窓を開放しがちです。この時期は黄砂の飛来もあ

り、より症状を悪化させます。特に飛散の多い午後は窓を開けないようにしましょう。掃除をするときは花粉症用のマスクを装着し、フローリングは掃除機を使わずにモップ掛けだけにして、花粉の少ない午前の早い時間に行いましょう。また、体を冷やさないことも大切です。鼻詰まりがひどくて寝られないときは、ゆっくり湯船に漬かって体全体を温め、鼻や口から温かい蒸気をしっかり吸入しましょう。

少しでも花粉の時期を楽しみ過ごせるよう、参考にしてみてください。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎⑨8259)

地域で青少年健全育成に取り組みましょう

的にあいさつや対話を進めるなど、触れ合いを深めましょう。

◆まずは大人がお手本に

青少年の社会性や規範意識を高めるため、大人が手本となるよう努めてください。また、多様な人々と交流・社会参加活動ができる機会を設けるなど、地域における青少年の居場所づくりを推進しましょう。

◆深夜徘徊などをする青少年への温かい声掛けと帰宅の促進

深夜徘徊をしている青少年を



発見したら、声を掛けて帰宅を促してください。状況に応じて警察へ通報するなど、地域全体で犯罪被害から守りましょう。

◆中学校卒業式当日の特攻服着用対策

近年、中学校の卒業式当日に卒業生らが特攻服や刺しゅうの入った学生服を着用し、駅などで騒いで周囲に迷惑をかけることが問題となっています。昨年からこうした服装の青少年を警察の補導対象に加え、対策に取り組んでいます。卒業式に限らず、公共の場所で特攻服などを着た青少年を見つけた場合は警察へ通報してください。

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎⑨0110)

安全・安心のすすめ

もうすぐ進学・進級シーズンです。生活環境が変化し心身ともに不安定になるため、青少年が深夜徘徊や喫煙、飲酒、万引き、薬物乱用などの非行に走りやすくなります。事故や犯罪から守るため、地域で次のことに取り組みましょう。

◆家庭・地域でのあいさつや対話の促進

青少年は地域社会が育むという観点から、家庭や地域で積極

4月採用予定 総社市職員募集

試験区分	受験資格	採用予定人数
土木技術職員	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）	1 人程度

※受験資格（3 月末日までに卒業見込み含む）など、必ず詳細を受験案内で確認してください

試験日時・場所 2 月 16 日(日)、午前 9 時。西庁舎 301 会議室（西）

申込書受付期限 2 月 6 日(木)まで。土・日曜日を除く、午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分まで。郵送の場合、2 月 5 日(水)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、または郵送で請求。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、角形 2 号の封筒に 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 (☎⑨8220、〒719-1192 中央一丁目1番1号、市ホームページ <http://www.city.soja.okayama.jp/>)

非常勤 会計年度任用職員募集

試験日時・場所 2 月 16 日(日)、午前 9 時 30 分。総合福祉センター

試験内容 適性検査、作文、面接

申込書受付期限 2 月 7 日(金)まで。土・日曜日を除く、午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分まで。郵送の場合、2 月 6 日(木)までの消印有効

その他 勤務期間は原則、4 月 1 日から翌年 3 月 31 日まで。必ず各試験の実施要領を確認してください。募集職種などは以下の通り

職種	職務内容	勤務場所	予定人数	必要な資格など	申込先・問い合わせ
市長車運転等業務	市長車の運転業務・点検・洗車、市長の秘書事務の補助など	秘書室	1 人	普通自動車運転免許取得後 3 年以上経過し、過去 1 年間無事故・無違反の人	秘書室 (☎⑨8215)
交通安全指導員	交通安全教育、啓発活動	交通政策課	1 人	普通自動車運転免許取得者。Word・Excel 操作ができる人	交通政策課 (☎⑨8249)
レセプト点検事務員	診療報酬支払明細書などの点検整理、国民健康保険制度に関する一般事務	健康医療課	2 人	医療事務の経験が 3 年以上あるか、レセプト点検事務経験が 1 年以上ある人	健康医療課 保険年金係 (☎⑨8257)
財産調査事務員	国民健康保険税の滞納整理に伴う財産調査関係書類の作成や整理	税務課	1 人	地方公共団体などで税務事務や補助経験が 1 年以上あるか、債権管理・回収に関する業務経験が 1 年以上ある人。簿記検定 3 級相当の知識をもつ人	健康医療課 保険年金係 (☎⑨8257)
市税収納対策業務事務員	国民健康保険税の滞納整理に伴う電話催告や催告文書の作成、発送	税務課	1 人	地方公共団体などで税務事務や補助経験が 1 年以上あるか、債権管理・回収に関する業務経験が 1 年以上ある人。Word・Excel 操作ができる人	健康医療課 保険年金係 (☎⑨8257)
認知症地域支援推進員	認知症の人と地域をつなぐ連携支援やその家族の相談業務など	長寿介護課	1 人	認知症の医療や介護に関する実務経験が 3 年以上ある、医師・保健師・看護師・作業療法士・精神保健福祉士・社会福祉士・介護福祉士のいずれかの資格取得者。普通自動車運転免許取得者。Word・Excel 操作ができる人	長寿介護課 地域ケア推進係 (☎⑨8373)
介護給付適正化事業推進員	介護事業者・事業所への指導監督、給付分析、ケアプラン・住宅改修・レセプトの点検など	長寿介護課	1 人	医療事務や介護事務の経験が 3 年以上あるか、介護給付適正化事業などの経験が 1 年以上ある人。Word・Excel 操作ができる人	長寿介護課 介護保険係 (☎⑨8369)
介護認定調査員	要介護認定を受けようとする申請者の面接・調査	長寿介護課	1 人	介護支援専門員・保健師・看護師（准看護師を含む）・薬剤師・理学療法士・作業療法士・社会福祉士・介護福祉士・管理栄養士のいずれかの資格取得者。調査に使用できる車を所有し、普通自動車運転免許取得者。Word・Excel 操作ができる人	長寿介護課 介護保険係 (☎⑨8369)
保育コンシェルジュ	保育サービスの利用に関する相談業務や事務処理	こども夢づくり課	1 人	保育士資格取得者。普通自動車運転免許取得者。自身の子が市内保育園の利用や、利用の可能性がない人。Word・Excel 操作ができる人	こども夢づくり課 (☎⑨8265)
議長車運転等業務	議長車の運転業務・点検・洗車、議会事務局の事務補助など	議会事務局	1 人	普通自動車運転免許取得後 3 年以上経過した人	議会事務局 庶務調査係 (☎⑨8332)