

## 健康アドバイス



森下 尚子 先生  
(吉備医師会から)

生活習慣病は、食事・運動・喫煙・飲酒・ストレスなどが発症の原因となる疾患で、高血圧・糖尿病・脂質異常症などがあります。日本人の死因の半数以上を占めるがん・心疾患・脳血管疾患などの重大な病気につながり、危険因子としても知られています。

生活習慣病の怖いところは、早期の頃は自覚症状がないことで

今月のテーマ  
健康診断を受けよう

### 健康診断で生活習慣病予防・早期発見

す。自分は健康だと思っ  
ても、病気は無自覚・無  
症状で忍び寄ってきて  
いる可能性があります。  
そこで欠かせないのが  
健康診断です。

健康診断の目的は病  
気の発見だけでなく、  
自分の体の状態を知  
り、体からの危険信号  
をキャッチすることに  
あります。健康診断に  
はさまざまなものがあ  
りますが、中でも特定  
健診は生活習慣病の早  
期発見・予防のための  
健診です。40から74  
歳の人が



対象で、メタボリックシ  
ンドロームに着目して  
生活習慣病にかかる  
リスクを検査します。

仕事や家庭で健康診  
断に行く時間がない  
という人や、自覚症  
状がないために後回し  
にしている人もいま  
す。しかし、病気が悪  
化してから病院に行  
くと、入院・通院で時  
間や治療費が掛か  
ります。普段から健康  
を気に掛ける良いき  
っかけにもなるので  
、年に一度健康診断  
を受けましょう。ま  
た、受けただけで安  
心せず、健康維持や  
病気予防のために診  
断結果を活用してく  
ださい。

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

SNSなどのコミュニ  
ティサイトに起因した  
青少年被害の犯罪の  
増加が問題となって  
います。被害に遭っ  
た子どもの大半が、  
パソコンやスマート  
フォンのフィルタリ  
ングを活用していま  
せんでした。

子どもの安全のため  
に、保護者がインタ  
ーネットの利用環境  
を整えることをペア  
レンタルコントロール  
と言います。その代  
表的な対策がフィル  
タリングで

### 安全なインターネットの利用環境を

す。フィルタリング  
は、アダルトサイト  
や自殺サイトなど、  
トラブルの原因とな  
る情報へのアクセス  
を防ぎ、子どもが安  
全にインターネット  
を利用できるように  
するためのサービス  
です。使っているパ  
ソコンやスマートフ  
ォンなどの基本ソフト  
(OS)や携帯電話事  
業者などによって、  
利用できるサービス  
が異なります。使用  
する端末機器に合っ  
たフィルタリングサ  
ービスを選択し、設  
定しましょう。

保護者は、接続制  
限・ダウンロードの  
制限・課金の管理・  
ゲームや配信動画  
の利用制限など

を設定することで、  
子どもが使うスマ  
ートフォンなどの利  
用状況を把握し管  
理することができます  
。そのためには、日  
頃子どもと何でも  
話し合える雰囲気  
をつかって生活態  
度に関心をもち、  
家庭内で使い方・  
場所・時間などの  
ルールを話し合っ  
て決めておくこと  
が大切です。



子どもが犯罪の被害  
に遭わないよう、安  
全なインターネット  
の利用環境をつくら  
しましょう。

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎⑨0110)

申請期限  
7/30 (木)

未申請の人はお早めに!  
1人当たり10万円  
特別定額給付金

申請先・問い合わせ 特別定額給付金支給室 (☎⑨8684)

総社市では、4月30日  
から特別定額給付金  
の申請受付を開始。  
6月15日現在で、対  
象世帯のうち95%に  
支給が完了していま  
す。

6月2日には、未申  
請の人への早期手続  
きを呼びかける懸垂  
幕を市役所庁舎に設  
置。今後は、未申請  
の人への広報と、申  
請に助けが必要な人  
に寄り添った手続き  
のサポートに力をい  
ていきます。

申請受付は、7月30  
日(木)までとなっ  
ています。まだの人  
は早めに手続きを  
お願いします。



市役所庁舎に設置された懸垂幕

#### 申請について

**対象** 令和2年4月27日  
時点で、総社市の住  
民基本台帳に記載さ  
れていた人

**給付額** 1人当たり10  
万円  
**申請方法** 申請書に  
必要書類を添付して  
郵送かマイナンバー  
カードを利用してオ  
ンラインで申請

**申請期限** 7月30日  
(木)

お持ち帰り  
DE お得券

市内の飲食店で弁  
当などを買う際に  
使える「お持ち帰  
り DE お得券」を  
販売中です。

市内在住の人に  
加え、在勤の人も  
購入できるよう  
になりました。  
問い合わせ 企業誘  
致商工振興課 (☎⑨  
8276)

#### 【販売について】

**対象** 市内に在住、  
在勤の人  
**場所・時間** 市役  
所・各出張所(土・  
日曜日、祝日を除  
く)、各公民館(月  
曜日を除く)。午  
前9時から午後5  
時まで

#### 【お得券について】

**価格** 1セット2000  
円(300円券10枚  
つづり)  
※無くなり次第  
終了。購入は1人  
1セットまで  
**有効期限** 8月31  
日(月)

#### 取扱店 (追加)

5月15日以降に追  
加された、お得券  
が使えるお店は  
以下のとおりです。  
※6月16日時点。  
最新の一覧は市  
ホームページを  
ご覧ください



市ホームページ

- アラティ 総社店
- 創作パン工房 une
- きびきび亭
- ぐりぐり家 総社店
- 炙 DINING 黒豹
- サントピア岡山総社
- たこ焼「嶋」
- ニュードレミア 総社店
- びれっじみーる
- 森本拉麺堂 総社店
- わくわくハンド・ベル