

健康アドバイス

今月のテーマ
運動をして生活習慣病予防



岡 直樹 医師
(吉備医師会から)

生活習慣病とは、皆さん何かご存じですか。おなかには常に100%満腹でない気が済まない、お酒を好きなだけ飲む、料理は濃い味に限る、食後の一服が欠かせない、運動嫌い、エアコンの効いた部屋でネットを見ることが好き、など思い当たることのあるのではないのでしょうか。私も同じでほとんどが該当します。このような生活習慣に

100歳まで生きるための生活習慣

よって起こる疾患の総称が生活習慣病です。

運動不足と食べ過ぎは糖尿病・脂質異常症・肥満、塩分の取り過ぎは高血圧への近道であり、これらが代表的な生活習慣病です。過度のアルコール摂取は肝障害の、喫煙は肺気腫やさまざまながんの原因となります。いずれも広い意味で生活習慣病で、糖尿病や脂質異常症、高血圧、喫煙は動脈硬化を進展させ、将来的に脳梗塞や狭心症、心筋梗塞を引き起こします。従って、これらを予防するには良い生活習慣を維持することが大切です。適

度な運動や減塩、ダイエット、食物繊維の摂取、減酒、禁煙が重要です。運動は、1日30分以上を週に5回以上続けましょう。ウォーキングやジョギング、スイミングなどの有酸素運動が望ましいですが、腹筋運動やスクワットなどの室内運動でも構いません。また、グラウンドゴルフも良いでしょう。総社市が実施している“歩得”健康商品券事業も良い制度なので、利用してください。

理想的な生活習慣を続けることは大変ですが、健康長寿を目指してがんばりましょう。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎②8259)

安全・安心 のすすめ

子どもへのスマートフォンの普及に伴い、SNSで知り合った人にだまされたり、自分で撮影した裸の画像をメールなどで送られたりする被害が増加しています。さらに、昨年来の新型コロナウイルスの感染拡大で在宅時間が長くなり、インターネットなどを利用する時間が増えたため、SNSに起因する犯罪やトラブルに巻き込まれる危険性が増加することが懸念

インターネット利用中の青少年の被害が増加中

されます。そこで、家庭などで次のことに取り組み、青少年を犯罪被害から守りましょう。

●家庭でのルールのお話し合い
スマートフォンなどを利用するときは、時間や場所を決める、課金をしない、悪口や個人情報を書かない、画像は送らないなどを話し合い、ルールを決めましょう。

●フィルタリング機能の活用
フィルタリングとは、インターネットのアクセス制限サービスのことで、アダルトサイトや自殺サイトなど少年に有害な影響を与えるサイトにあらかじめつながらないようにし、利用時

間帯についても制限できるサービスです。

使用方法については機種ごとに異なるため、利用に関するルールを家族で確認しながら活用してください。

●ペアレンタルコントロールの活用

子どものスマートフォンやタブレット、ゲーム機などの利用状況を保護者が把握し、管理することができる機能です。

アプリのダウンロードの制限や課金などの管理もできるため、積極的に活用し、子どもがネットトラブルなどに巻き込まれないようにしましょう。

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎④0110)



10月
臨時市議会

新たな市民の代表が決定 新市議 22人

10月臨時市議会が10月4日に開かれ、議長に村木理英議員、副議長に山口久子議員の就任が決まりました。また、議会のうちから選任される監査委員に、頓宮美津子議員を選任する案が同意されました。

各常任委員会の構成は下のとおりです。

問い合わせ 議会事務局 (☎②8332)



議長に村木理英議員(右)
副議長に山口久子議員(左)

総務生活委員会



高谷幸男委員長 山田雅徳副委員長 剣持堅吾議員 村木理英議員 岡崎亨一議員 三宅啓介議員 森安健一議員 荒木将之介議員

文教福祉委員会



萱野哲也委員長 溝手宣良副委員長 山口久子議員 津神謙太郎議員 深見昌宏議員 小野耕作議員 山名正見議員

産業建設委員会



小川進一委員長 三上周治副委員長 加藤保博議員 頓宮美津子議員 小西利一議員 仁熊進議員 太田善介議員

10月臨時市議会
新型コロナウイルスワクチン3回目接種 予算可決
10月11日に臨時市議会が開催され、令和3年度一般会計補正予算が原案どおり可決されました。
補正予算は3億8950万円の増額。そのうち約3億4550万円は、3回目の新型コロナウイルスワクチン接種に係る経費で、接種費用や接種券の印刷・発送費用などに充てられます。補正予算には翌年度のワクチン接種関連経費2億3659万円の債務負担行為も設定しています。
残る4400万円は、新型コロナウイルス感染症の影響で米の買い取り価格が下落していることから、市内の米農家を支援するため、1俵当たり4000円を価格に上乗せする経費です。
問い合わせ 総務課行政係 (☎②8218)