

健康アドバイス



中田 謙二 医師
(吉備医師会から)

眠らなければと思うほど目がさえてしまう、夜中に何度も目が覚めてしまう、ぐっすり眠った気がしないなど、眠りたいのに眠れないという夜を過ごしたことはありませんか。今、新型コロナウイルス感染症の流行拡大によって、睡眠に悩む人が増えていると報告されています。コロナ感染に不安を抱きながらも、自粛生活、テレワークなど新し

今月のテーマ **不眠**

ウィズコロナ時代の睡眠

い生活様式への適応を強いられ、ストレスを感じる人が多いからかもしれません。

睡眠には、心身の疲労を回復し、免疫機能を強化する働きがあります。眠れないと、コロナなど感染症への免疫力が弱まる恐れがあります。良質な睡眠をとり、コロナに負けない免疫力を維持しましょう。

眠れなくても一時的なことであれば問題ありませんが、眠れない日が続く、日中に過剰な眠気やだるさを感じ、仕事や家事に支障が生じるようでは問題です。感染症だけでなく、生活習

慣病やメンタルヘルスの不調へとつながるリスクがあります。良質な睡眠をとれるように、生活習慣の見直しを行いましょう。休日・平日を問わず、同じ時刻に起き、朝の日光を浴び、日中に軽く汗ばむくらいの運動をしましょう。就寝前のカフェイン・ニコチンの摂取やスマホ・タブレットの使用は控えましょう。自分なりのストレス発散方法を見つけると良いでしょう。

生活習慣を見直しても眠れない場合には、一度かかりつけ医か、心療内科医や精神科医などに相談しましょう。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎ 0866-92-8259)

安全・安心

総社署からのすすめ

年末年始は、人やお金の動きも活発になることから、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、事故や犯罪の未然防止に努めます。皆さんも次の点に特に注意し、明るいお正月を過ごしましょう。

◆人混みでの事故・犯罪被害の防止

事故や事件のない明るいお正月を

○迷惑・危険な行為の禁止

初詣などで混雑している場所で押し合ったり走ったりすることは大変危険です。事故が起らないよう、お互いに譲り合いましょう。

○子どもへの配慮

人のたくさん集まる場所に子どもが出かけるときは、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

人混みでは、すりやひったくりに遭うおそれがあります。貴重品はしっかりと身につけて、被害防止に努めましょう。

◆特殊詐欺被害の防止

○キャッシュカードをだまし取る詐欺に注意

警察官や銀行協会職員などをかたって電話をかけ、その後共犯者が家に来て、キャッシュカードをだまし取る詐欺が増加しています。

- ・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、被害に遭わ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 (☎ 0866-94-0110)

私たち一人ひとりが



VOLUNTEER FIRE CORPS

総社市消防団員 募集中

総社を守る力になる

災害時などに市民を守るのは、消防署の職員だけではありません。地域をよく知る消防団員だからこそ、混乱した災害の場で生かされる知識や情報があります。消防団員として一緒に活動してみませんか。

問い合わせ 市消防本部消防総務課 (☎ 0866-92-8342)

消防団とは

各自治体に設けられた消防機関です。普段はさまざまな仕事に就いている人が、火災・風水害・震災などの際に消防活動を行います。市内に18の分団があり、会社員や学生など、男女問わず市内に在住か在勤の人が入団できます。

消防団員は特別職の非常勤公務員で、年間の報酬と活動に対する手当などが支給されます。

普段の活動

多様化する災害や救急、火災予防活動に適切に対応するため、日頃から訓練に励んでいます。

【活動例】

- ・災害現場での消火、救助・救出、警戒、避難誘導
- ・行方不明者の捜索
- ・防火水槽や消防ポンプの点検
- ・車両巡回による火災予防広報など

女性団員の募集

総社市では43人の女性消防団員が、地域での防火指導や応急手当の指導などで活躍しています。

安全で安心できる総社のために活動していただける人を募集しています。

【活動例】

- ・幼稚園などでの防火教室
- ・応急手当の普及啓発
- ・高齢者家庭への防火訪問 など

新型コロナウイルス関連情報

オミクロン株対応ワクチン接種

新型コロナウイルス感染拡大に備えて、早めのワクチン接種をご検討ください。

- ◆2回接種を終えた12歳以上の全ての方が対象
- ◆前回接種日の3カ月後から接種可能
- ◆12月14日時点で、接種は1人1回のみ
- ◆手元にある接種券で接種可能です。接種券が手元にない場合は、市ワクチンコールセンターに問い合わせてください

ワクチン接種についての詳細はこちらから



市HP

年末年始の感染防止対策

人の動きが多い年末年始は感染拡大の可能性が高まります。自分と大切な人を守るため、以下のことに注意して過ごしましょう。

▼**基本的な感染防止対策の徹底** 手洗い・消毒や換気、マスク着用、3密(密閉・密集・密接)の回避など、改めて基本的な対策を徹底しましょう

▼**体調管理の徹底** 少しでも体調が悪いと感じたら、出勤・登校・外出を控えましょう

▼**医療機関の適切な受診** 症状なく心配だけで受診せず、症状がある場合は医療機関のホームページなどで受診方法を確認して受診しましょう

問い合わせ 市ワクチンコールセンター (☎ 0866-92-8356)