

# 健康アドバイス



山本 優 医師  
(吉備医師会から)

「特定の感染症に自然感染して治癒した人は、その感染症にはかかりにくい」と言われています。これは、感染症にかかると体内に抗体(免疫)ができ、再び病原体が侵入してきたとき、抗体が病原体を迅速に攻撃し、感染を防止するからです。基本的に、この抗体は生涯維持されるため、同じ感染症を発症することはほぼありません。

## 今月のテーマ 免疫力向上

### 予防接種について

近年、新型コロナウイルス感染症に関して「ワクチン」や「免疫」という言葉をよく耳にすると思います。ワクチンは自然感染と同じ仕組みで、私たちの体内に抗体をつくり出す働きがあります。ただし、実際に感染症を発症させるのではなく、毒性を弱めたり、不活化させたりした病原体を投与することなどにより、自然感染よりも安全な状態で抗体をつくり出します。しかし、自然感染に比べ、ワクチンでつくられる抗体の量(抗体価)は少ないため、1回の接種では十分な効果が得られません。

そのため、多くの場合、何回かに分けて追加接種をすることが必要になります。

ワクチン接種は、自分が感染症にかからないため・感染したときの症状を軽くするため、という「個人防衛」と、周りの人にうつさないため・感染症の撲滅のため、という「社会防衛」の二つの目的があります。現在、特效薬のないコロナウイルスに対しては、自分だけではなく周りの人への感染予防も考える必要があります。大切な人を守るためにも、ワクチン接種を前向きに検討することをお勧めします。

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

「ももくん・ももかちゃん安心メール」は、岡山県警察が実施するメール配信サービスです。

子どもや女性に対する「声かけ」、「つきまとい」、「わいせつ行為」などの情報や安全対策に関すること、地域で注意してほしいこと、交通事故に関する情報などを、希望者の携帯電話やパソコンなどにメールで配信しています。

### 【配信する情報】

## ももくん・ももかちゃん安心メール

- 子ども被害不審者情報(地図情報付き) 警察に届けがあった子どもに対する不審者事案の情報
- 女性被害不審者情報(地図情報付き) 警察に届けがあった女性に対する不審者事案の情報
- 子ども防犯情報 子ども被害の不審者情報の発生実態と被害防止のためのアドバイス
- 女性防犯情報 女性被害の不審者情報の発生実態と被害防止のためのアドバイス
- 一般防犯情報 特殊詐欺、ひったくりなどの発生情報
- 交通安全情報 交通事故などの発生情報

### 【登録方法】

- ① 迷惑メール対策で受信拒否設定をしている人は、「@pref.okayama.jp」を受信許可に設定
- ② 右のQRコードを読み取り、空メールを送信。または「momo@pref.okayama.jp」に空メールを送信
- ③ 返信メールの案内に従い、必要な項目にチェックして登録希望する情報だけを選んで受信することもできます。ぜひ登録し、自分自身や家族、地域の防犯、交通安全対策に役立ててください。



QR

監修・問い合わせ 総社警察署 ☎ 0866-94-0110

種目	場所	内容
ソフトバレーボール	総社東中学校 体育館	☆部門:男女混成(女2人、中学生までの男2人)、女4人のみ ☆その他:初心者歓迎。服装は自由で、体育館シューズを持参。1人から参加可。当日チーム編成
グラウンドゴルフ(雨天の場合10/11)	市スポーツセンター 多目的広場	☆試合:個人戦(3ラウンド)。1人から参加可 ☆その他:初心者歓迎。道具は持参
弓道	武道館(弓道場)	☆試合:近的4ツ矢3立か2立、立射、的中制の3人1組団体戦(当日抽選) ☆その他:中学生以上
ソフトテニス(小雨決行)	市スポーツセンター テニスコート	☆試合:ダブルス、原則個人での申し込み(ペアは当日抽選) ☆その他:運動のできる服装で、ラケット、テニスシューズを持参
テニス(小雨決行・雨天中止)	総社北公園 陸上競技場 テニスコート	☆試合:ダブルス、原則個人での申し込み(ペアは当日抽選)。初心者の参加も可 ☆その他:運動のできる服装で、ラケット、テニスシューズを持参
バドミントン	市スポーツセンター きびじアリーナ(サブアリーナ)	☆部門:男女混合ダブルスA、B、C、D(初心者)級(ペアで申し込み)。ただし、ペアの1人が中学生以下であれば、「男子・男子」のペアでも出場可。「女子・女子」のペアは年齢問わず出場可 ☆その他:運動のできる服装で、ラケット、体育館シューズを持参
卓球	市スポーツセンター きびじアリーナ(メインアリーナ)	☆部門:小学生シングルス(初心者歓迎)。男子・女子団体戦(2~3人1組で申し込み)、A・Bクラス(申込状況により、クラスを変える場合あり) ☆試合:2シングルス、1ダブルスによるクラス別団体戦(試合順、1番(シングルス)、2番(ダブルス)、3番(シングルス)) ☆その他:運動のできる服装で、ラケット、ゼッケン、体育館シューズを持参
ハンドボール	市スポーツセンター きびじアリーナ(メインアリーナ)	☆チーム編成:1チーム7人。年齢・性別は問わない ☆その他:運動のできる服装で、体育館シューズを持参
陸上競技(小雨決行)	総社北公園 陸上競技場	☆小学生の部:100m(5年生以上と4年生以下に分けて実施)、4×100mリレー、走り幅跳び(5年生以上と4年生以下に分けて実施) ☆中学生の部:100m、400m、4×100mリレー、走り幅跳び ☆高校生の部:100m、400m、4×100mリレー、走り幅跳び ☆大学・一般の部:100m、3000m、4×100mリレー ☆その他:参加はリレーを含み1人2種目まで。スパイクピン7mm以下。各競技は男女別で実施
太極拳	武道館	☆講習時間:午前10時から正午まで ☆講習内容:初心者用入門編、経験者は24式の講習会を行う ☆その他:初心者歓迎。運動のできる服装、体育館シューズを持参
ゲートボール(延期の場合10/15)	三須分館 ゲートボール場	☆チーム編成:1チーム7人以内(審判員2人以上含む)で、年齢・性別は問わない
サッカー(小雨決行・雨天中止)	高梁川河川敷 グラウンド(5、6)	☆チーム編成:地域や職場、クラブなど自由(1チーム8人以上で年齢、性別は問わない) ☆試合:8人制のゲーム。各チーム2試合程度の親善試合
ペタンク(雨天決行)	清音ふるさとふれあい広場(ペタンク場)	☆チーム編成:1チーム3人(年齢、性別は問わない)。1人から参加可。当日チーム編成 ☆その他:初心者歓迎。運動のできる服装。道具の貸し出しあり
合気道	総社西中学校 体育館(格技場)	☆時間:午前9時から正午まで ☆内容:合気道のやさしい基本動作(体の使い方、技のかけ方、受け身) ☆その他:初心者歓迎(高齢者・女性も歓迎)、年齢不問。運動のできる服装
ニュースポーツにチャレンジ(雨天中止)	市スポーツセンター きびじアリーナ前	クップ:スウェーデン発祥。まきを投げてキングを奪う ラダーゲッター:ひもでつながったボールをラダーに引っ掛け、得点を競い合う ☆時間:午前10時から午後2時まで ☆その他:当日参加を受け付けるため、保険には入れません

※当日は、午前9時から市スポーツセンター多目的広場(雨天の場合はきびじアリーナのメインアリーナ)で開会式を行った後、各会場で競技を開始します。開会式への参加をお願いします  
※各会場の駐車場には限りがありますので、各自十分ご注意ください  
※各会場の開館時間は、午前8時30分です  
※当日、午前7時の時点で総社地域に気象警報が発令されている場合は、中止します。午前7時以降に発令された場合は、各種目の代表者と本協会役員で協議し決定します  
※感染症の感染状況によっては、開会式を含め大会を中止する場合があります  
※中止の場合、未開催の種目については参加費を返金します

市民総合スポーツ祭  
10月9日(祝)  
午前9時~

市民総合スポーツ祭の参加者を募集します。  
対象 市内に在住・在勤・在学か  
市スポーツ協会に加盟している人  
種目・場所・内容 左表のとおり  
参加費 1人200円(傷害保険料を含む)。「ニュースポーツ」にチャ

「レナジ」は無料で、当日きびじアリーナ前にて受付  
申込方法 市スポーツ協会の事務所(市スポーツセンターのサブアリーナ南側)に備え付けの用紙に、住所、氏名、生年月日、電話番号、参加費を添え

て申し込む。電話やファクシミリなどでの申し込みはできません  
申込期間 9月15日(金)から29日(金)までの平日のみ。受付時間は、午前9時から午後2時まで  
問い合わせ 市スポーツ協会事務局 ☎ 0866-93-0226