

健康アドバイス



浅野 直 医師
(吉備医師会から)

今回は、かかりつけ医としての役割と皆さんが安心して生活するための情報を共有したいと思います。

かかりつけ医は、一人ひとりの市民の健康を継続的にサポートする存在です。通常の日常生活から、突発的な体調の変化まで、さまざまな健康上の疑問や悩みに対応します。そして、私たちかかりつけ医は、皆さんの

今月のテーマ 市民のための健康サポーター

かかりつけ医の役割

健康履歴の把握に努めており、病気の早期発見や予防、適切な治療への導入につなげる役割を担っています。

しかし、万が一の緊急の場合や休日・夜間に体調が悪化した時、かかりつけ医の診療が受けられないこともあります。そんな時には、休日当番医や救急病院を利用することが考えられます。特に、緊急性の高い状況や重篤な症状の場合、迅速な対応が必要となるため、救急病院への受診をおすすめします。

総社市では、休日当番医の情報や救急病院の一覧が公開され

ています。事前に確認し、いざという時のための連絡先や場所を把握しておくことで安心です。また、かかりつけ医が勧める定期的な健康診断や予防接種も、健康維持の大切なポイントとなります。

最後に、健康は自分自身での意識や努力が大切ですが、そのサポート役として、私たちかかりつけ医がいます。日常の健康管理から緊急時のサポートまで、皆さんの健康を守るために努力してまいります。健康で快適な生活のために、一緒に取り組んでいきましょう。

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、飲酒の機会が多くなり、飲酒運転による交通事故の発生が懸念されます。また、気持ちの焦りから安全確認を怠り、交通事故が増加する傾向にあります。

次のことを徹底して、交通事故のない明るい年末年始を過ごしましょう。

【ドライバーの皆さんへ】

・運転は慎重に行いましょう。交差点では、歩行者・自転車・対

年末年始の交通事故防止

向車の動きに注意してください。

・飲酒運転は、重大事故に直結する悪質・危険な犯罪です。忘年会などで飲酒する場合は、会場への行き帰りで車を運転してはいけません。飲酒運転をした場合は、以下の懲役・罰金に科せられます。

▼酒酔い運転 5年以下の懲役または100万円以下の罰金

▼酒気帯び運転 3年以下の懲役または50万円以下の罰金

【歩行者の皆さんへ】

・横断歩道を渡る時は、左右の安全をよく確かめ、自動車や自転車が来ていないことを確認してください。

・歩きスマホは注意力が散漫になり、思わぬ事故につながりかねません。周りの迷惑にならないよう、立ち止まって使用しましょう。

・夜間に外出する際には、夜光反射材などを身に付けて、ドライバーに自分の存在をしっかりとアピールしましょう。

【自転車の皆さんへ】

・自転車も車です。一時停止の標識がある場所では、必ず一時停止をしましょう。また、自動車や歩行者に配慮し、安全に走行しましょう。

・スマホや携帯電話を使用しながらの運転は絶対にやめましょう。

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎ 0866-94-0110)

公立夜間中学のニーズ調査を行います

「公立夜間中学」で授業を受けたいと思っている人がどのくらいいるか調査をします。調査の結果は、市で今後の取り組みの参考にします。

回答方法 電話、ファクシミリ、メールまたは調査用紙の持参か郵送のいずれか。調査用紙は市ホームページからダウンロードするか、学校教育課、市図書館、各公民館で受け取れます

調査期限 12月21日(休)

回答先・問い合わせ 学校教育課

(☎ 0866-92-8358、ファクシミリ

0866-92-8397、メール ed-gakkyo@

city.soja.okayama.jp、〒719-1192 中央一丁目1番1号)



市 HP

公立夜間中学とは

外国人を含む16歳以上で中学校を卒業していない人のほか、病気や不登校、家庭の事情などで義務教育を十分に受けられなかった人が通う中学校です。

平日の夜間に毎日4時間程度、昼間の中学校と同じ教科(国語、社会、数学、理科、音楽、保健体育、英語など)の授業を行います。授業料は無料で、3年間で全ての課程を修了すると卒業となります。

現在、市に公立夜間中学はありません。



消費生活 ワンポイントアドバイス

～消費生活に関するよくある事例にお答えします～

Q 簡単にお金を稼げるというサイトに登録して、事務手数料を支払ってしまいました。

「相談に乗るだけで報酬がもらえる」というインターネットサイトに登録後、実際に相談業務を受けました。報酬を受け取るための事務手数料を電子マネーで支払い、個人情報をお教えしましたが、報酬がもらえなくて詐欺だと気が付きました。

A 「利益誘引型サイト」といいます。

サイト登録は無料ですが、登録後のやりとりに関わる手数料や、報酬を受け取るための手続き費用などとして高額な請求をするものです。このようなサイトに安易に登録してはいけません。また、登録してしまっても、サイトでやりとりする相手の言葉は信用せず、冷静に判断をしましょう。

消費生活相談員からのワンポイントアドバイス

- ・サイトと連絡をとった履歴や内容、契約内容などは、記録として残しておきましょう
- ・自分ひとりで判断せず、周囲に相談しましょう

不安に感じたり対処に困ったりしたら、市消費生活センターにご相談ください。
問い合わせ 市消費生活センター (☎ 0866-92-8527、交通政策課内)