

健康アドバイス



平川 秀三 医師
(吉備医師会から)

腸内細菌叢をご存知ですか。腸内細菌叢とは、腸内に生息する細菌のかたまりのことです。腸管内では免疫細胞を活性化しウイルスや細菌などの外敵から体を守っており、がん発生の予防・糖代謝疾患の予防をしています。腸管は単なる食物の通り道ではなく、また、栄養分の消化吸収機能だけではなく、意外なことに生体の免疫の「第2のふる

今月のテーマ 腸内細菌叢

腸内細菌と免疫

さと」であり、骨髄・胸腺をしのご免疫担当細胞の存在があり免疫という重大な役割を果たしています。

腸管は免疫代謝をコントロールする重要な臓器といえるでしょう。腸管には数兆の免疫細胞が存在しています。かつて長寿の研究でヨーグルトをはじめとする乳酸菌自体の摂取が生体の免疫能に影響し、実際に東欧人はヨーグルトを食べることを習慣としており、健康な体づくりにつながっているといわれています。乳酸菌の重要性が認識されます。一日の食事量

の中で10%以上の食物繊維を摂取することで、快便・快眠を促すことが提唱されています。



問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎ 0866-92-8259)

安全・安心 のすすめ

令和5年の総社警察署管内の刑法犯認知件数は、240件と前年に比べ20.6%増加しています。また、高齢者を狙った特殊詐欺が増えているほか、女性・子どもを対象とした犯罪の発生も懸念されます。

犯罪を防ぎ、地域の安全・安心を守るためには、市民の皆さんによる自主的な防犯活動が欠かせません。中でも注目を集めているのが、働く世代や若者に

ながら防犯始めてみませんか

もできる「ながら防犯」です。ながら防犯とは、日常生活の中で防犯の視点をもって見守りなどを行う活動のことです。通勤や通学、買い物、ランニングをしながら、気軽に取り組むことができます。

次のような点に注意して、見守りを実践しましょう。

▼高い壁などに囲まれた見渡しの悪い道、視界が良くても人の目がない道は、声掛けや連れ去りなどが起きやすい

▼駐車場・駐輪場は、誰でも簡単に入ることができ、死角が多く、車上ねらいや自転車の盗難、痴漢などが発生しやすい

▼銀行員がいない無人のATMコーナーで、携帯電話を片手に操作している人は、詐欺に遭っている可能性がある

▼公園では、子どもを狙った誘拐・盗撮が起きやすい

見守りの際に、不自然にスマホやカメラをかざしている人がいないか、子どもをじっと見ている人がいないかなど、身の回りに目を配ってみましょう。異変や不審者に気づいたときは、危険なことはせずに、110番か最寄りの警察署に通報しましょう。



監修・問い合わせ 総社警察署 (☎ 0866-94-0110)

令和6年度当初予算の主な事業

…人口増パッケージの予算を含む事業

弱者支援

- 障害者自立支援福祉サービス給付等事業 15億9492万円
障がいがある人の日常生活や地域生活を支援するために、各種サービスを提供するもの
- 障がい者千五百人雇用事業 2455万9000円
障がいがある人の雇用促進と就労の安定を目指し、支援を行うもの

学校・幼児教育

- 学校給食経費 7億6684万2000円
学校給食に要する経費(中学校の給食費無償化、幼稚園・小学校の給食費物価高騰分支援を含む)
- 幼稚園預かり保育事業 9343万1000円
幼稚園の魅力化向上と保育所(園)の待機児童解消のため、ロングタイム幼稚園として預かり保育を実施するもの
- 義務教育学校経費 3874万2000円
昭和五つ星学園義務教育学校の開校に伴い、山の中の環境留学やスクールバス運行などに必要となる経費

スポーツ・文化・生涯学習

- そうじゃ吉備路マラソン大会経費 3710万8000円
大会を開催する経費

観光・産業振興

- 観光施設維持管理経費 3608万9000円
観光施設の管理・運営体制を充実させ、観光客受け入れ基盤を整えるもの
- 史跡作山古墳調査活用事業 1287万9000円
史跡作山古墳を調査し、その価値を明らかにするとともに、保存・活用整備方法を検討するための経費

その他

- 新庁舎建設事業 59億9280万5000円
新庁舎建設に係る経費
- 市制20周年記念事業 400万円
令和7年3月22日に市政施行20周年を迎えるにあたり記念式典などを開催するための経費
- 定住促進事業 562万7000円
移住定住フェアへの参加や婚活イベント(結婚活動支援)の実施など移住希望者の受け入れ促進に係る経費
- 地域づくり自由枠交付金 1億852万1000円
地域の事情や特色に合った活動に対して、有効に活用できる交付金を交付するもの
- 空き家対策事業 2394万7000円
空き家の掘り起こしを行い、利活用を促進するための経費

子育て

- 出産おめでとうギフト事業 1451万1000円
子どもが生まれた家庭に、おむつクーポン券やデニムトートバッグなどを贈る事業 ギフト事業詳細
- 都市児童健全育成事業 4億7654万8000円
放課後児童クラブを開設し、適切な遊びや生活の場の提供を図る経費
- 私立保育所等運営委託事業及び私立保育所助成事業 23億8102万4000円
私立保育所12カ所、公設民営保育所1カ所、小規模保育所、事業所内保育所の運営費と事業費の補助
- 認可外保育施設助成事業 982万円
施設の経営の安定化を図るための助成

一般保健福祉

- 健康インセンティブ事業 4004万1000円
“歩得”・“リン得”健康商品券事業を行うための経費
- がん検診推進事業 6322万1000円
がん検診(胃がん・大腸がん・結核・肺がん・前立腺がん・子宮がん・乳がん・腹部超音波検査)を実施するための経費

安全・安心

- ため池関連事業 7810万円
ため池の安全対策やしゅんせつ、ハザードマップを作成するもの
- 消防施設整備事業 2億617万円
消防車両や施設、機器の整備を行うもの

生活基盤

- 交通安全対策事業 4440万円
交通安全施設の整備により、地域と連携して交通事故防止を推進するもの

- 道路等維持管理経費(市道修理) 2億1324万7000円
市道の修理や舗装補修などに要する経費

自然・環境

- 地球温暖化対策事業 1520万3000円
地球温暖化対策と再生可能エネルギーの推進を図るもの(電気自動車などの導入費助成)
- ごみ収集事業 2億4055万3000円
市内のごみ収集・運搬やごみ集積所などに係る経費

高齢者

- 給食サービス事業 931万8000円
高齢者の食生活の安定や改善、健康の保持・増進を図るとともに、安否確認や孤独感の解消などのために弁当を配達するもの