



平川 秀三 医師
(吉備医師会から)

糖尿病とはどんな病気かご存知でしょうか。糖分は私たちが生きていくうえで絶対に必要な成分です。

食事で糖分を摂取し、空腹時には肝臓に蓄えた糖分が全身に補給されます。血液中の糖分は低すぎても、高すぎても体には不都合です。血糖値は一定の範囲内でうまく調節されています。

今月のテーマ
糖尿病予備群

自分の血糖値を知り、予防に努めよう

糖尿病はこの調節がうまくいかず、血糖値が高いため尿に糖が出て、のどが渇き、手足はしびれ、失明、透析、脳梗塞、心筋梗塞になってしまう生活習慣病の代表的疾患です。腎透析の原因として最も多い病気です。

糖尿病の診断は、一定の高い血糖状態であることで診断します。空腹時血糖値が126 mg/dl以上と高く、かつ慢性的に血糖値が高いことで糖尿病と診断されます。

しかし、突然に糖尿病状態になるわけではありません。糖尿病と診断がなされる前の状態が

あります。正常値(空腹時110 mg/dl以下)ではないが、糖尿病域でもない状態を前糖尿病、耐糖能異常、糖尿病予備群といいます。心筋梗塞や脳梗塞の人には、この糖尿病予備群の人が多くいることが指摘されています。食事のたびに血糖を上げることで、血管を傷めていることになります。

脳梗塞や心筋梗塞にならないためにも糖尿病予備群の状態での体の管理が重要です。年に1度は特定健診などで自分の血糖値を知ることや、生活習慣を見直すことから始めましょう。

安全・安心
総社署からのすすめ

今年も防犯をしっかりと、犯罪の被害に遭わないようにしましょう。

110番の正しい利用を

1月10日は「110番の日」です。110番は、事件や事故が発生したときに警察官を現場に急行させ、皆さんの安全を守るために利用する「緊急電話」です。落ち着いて、ゆっくり通話をしてください。

正しい110番の利用と飲酒運転防止を

◆110番通報のポイント

- ・あわてない
 - ・内容を詳しく
 - ・場所を詳しく
- 警察官から聞かれた質問に順番に、答えてください。

◆携帯電話からのかけ方

携帯電話から110番をかける場合、次のことに注意してください。

- ・現場から通報を
- ・運転中の場合は、停車して通報を
- ・通話後も、電話を切らないで
- ・大きな声で通話を

また、近年では携帯電話などによる安易な通報が増えていま

す。緊急を要しない困りごとや相談については、警察の相談窓口(☎#9110)を利用するか、近くの警察署へ電話するようにしてください。

交通事故の防止を

年始は、新年会などでお酒を飲む機会が多く、飲酒運転による交通事故が増加する傾向にあります。飲酒運転の防止には、ドライバー自身の自覚はもとより、飲酒の同席者やお酒の提供者など、周囲の人たちの協力が大切です。一人ひとりが気を引き締めて、事故のない良い年をスタートさせましょう。

監修・問い合わせ 総社警察署(☎94-0110)

4月採用予定

正職員2人再募集

試験日時・場所 1月29日(日)・30日(月)、午前9時30分から。総合福祉センター
試験内容 教養試験と適性検査、作文、面接など、専門試験(建築技術職員のみ)
申込期間 1月5日(木)から18日(水)まで。土・日曜日、祝日を除く、午前8時30分から午後5時15分まで。郵送の場合は1月13日(金)の消印有効
実施要領(申込書)の入手方法 ホームページからダウンロード、直接、または郵便で請求。郵便の場合は、封筒の表に「採用試験実施要領請求」と朱書きし、角2の封筒に120円分の切手を貼った返信用封筒を同封して請求
請求先・提出先・問い合わせ 総務課人事係(☎928220、〒719-1192 中央二丁目1番1号、ホームページ <http://www.city.soja.okayama.jp/>)

■募集職種の一覧(詳細な点は実施要領で確認してください)

試験区分	受験資格	採用予定人員
一般事務職 (身体に障がいがある人)	昭和56年4月2日以降に生まれ、身体障害者手帳の交付を受けている人で、自力で通勤でき、介助なしで職務遂行できる人。また、日本語の文章や音声放送による出題、口頭面接に対応できる人	1人
建築技術職員	昭和51年4月2日以降の生まれで1級建築士免許の取得者か、昭和56年4月2日以降の生まれで2級建築士免許の取得者、またはいずれも平成24年3月末日までに取得見込みの人。また、昭和58年4月2日以降の生まれで、大学や高校などで建築の課程を修了し、2級建築士受験資格をもつ人か、平成24年3月末日までに同受験資格をもつ見込みの人	1人

6人募集 嘱託職員

★事務嘱託員などの非常勤職員(正職員ではありません)を募集します。

職種・内容・勤務場所・対象年齢・採用予定人数・受験資格・問い合わせなどの表のとおり

試験日時 1月29日(日)、午前9時30分から

試験会場 総合福祉センター

試験内容 適性検査、作文、面接

申込書受付期間 1月6日(金)から1月20日(金)まで

採用期間 原則、平成24年4月1日から平成25年3月31日までの1年間

■募集職種・内容・勤務場所・採用予定人数・受験資格・問い合わせなどの一覧

職種名称	職務内容	勤務場所	採用予定人数	必要な資格など	申込先・問い合わせ
出張所事務嘱託員	出張所で、戸籍や住民票、印鑑証明書の発行事務、税・保険料の収納事務など	西出張所 [新本7743] 昭和出張所 [美袋1915]	1人 1人	パソコン操作(ワード・エクセル)ができる人	市民課 戸籍住民登録係 ☎92-8247
介護認定調査員	要介護認定を受けようとする市民からの申請に対し、申請者の心身の状況や生活環境など、法律で定められている項目での面接調査	介護保険課	1人	①介護支援専門員、保健師、看護師(准看護師を含む)、薬剤師、理学療法士、作業療法士、社会福祉士、介護福祉士、社会福祉主事のいずれかの資格をもつ人 ②調査に使用できる普通自動車か軽四輪自動車を所有し、その免許を持っている人	介護保険課 介護保険係 ☎92-8369
登記事務嘱託員	不動産登記申請書の作成や提出	地域応援課	1人	不動産の登記事務経験者	地域応援課 地籍管理係 ☎92-8286
吉備路クリーンセンター嘱託員	廃棄物搬入の受付事務や一般事務	吉備路クリーンセンター [倉敷市真備町箭田481]	1人	パソコン操作を習得している人で、環境問題に関心のある人	総社広域環境施設組合事務局 ☎92-8256 (環境課内)
交流館嘱託員	交流館への来館者などの受付事務、施設管理の事務、風呂やプールの清掃	交流館 [倉敷市真備町箭田483]	1人	小型ボイラー取扱者と防火管理者甲種の資格をもつ人、または採用後1年以内に取得可能者で環境問題に関心のある人	