

読者の皆さんから届いたお便りなどを紹介します

**健康アドバイス**



古川 丈文 医師  
(吉備医師会から)

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群。以下MS)という言葉が登場して話題となり、ご存知の人も多いでしょう。現代人の生活習慣で、MSは増加し続け、厚生労働省の平成17年のデータでは、40～74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人がMSの該当者か予備軍でした。このMSは、日本人の3

今月のテーマ  
**メタボリックシンドローム**

**特定健康診査、保健指導を受けましょう**

大死因である心臓病と脳血管疾患に関係が深く、心筋梗塞の発症や死亡の危険性を2～3倍にします。脳梗塞発症の危険性も男性で3.4倍、女性で2.2倍にします。

また、MSは糖尿病の発症危険性を2倍以上に高めます。糖尿病は心筋梗塞や脳梗塞、腎不全の原因となり、その平均寿命も男性で68歳、女性で72歳と、一般の日本人の平均寿命と比べて短く、癌と並び、とても怖い病気です。MSの増加とともに糖尿病とその予備軍も増え続けており、平成14年には1620万

人でしたが、19年には2210万人に達しています。健康で長生きするためには、癌と並んでMSに対しても、早期発見と予防が欠かせません。

特定健康診査、特定保健指導は、MSの該当者と予備軍を見つけ、食事や運動の指導、禁煙など生活習慣病の改善指導を行うものです。平成22年の全国的な受診率(速報値)は32.0%といまだに低く、岡山県はさらに低い23.7%です。生活習慣病の発症を予防し、早期の治療で重症化を防ぐことができますので、積極的に受けましょう。

**安全・安心**  
総社署からのすすめ

振り込め詐欺が多発しています。被害はすでに昨年1年間の半数を超えている状況です。

4月17日から18日にかけても倉敷市内において、息子をかたる不審電話が続いています。その手口は、息子の名前をかたり、「風邪を引いてのどの調子が悪い」、「携帯電話が壊れたので番号が変わった」などと言い、急にお金が必要になったとして、現金をだまし取ろうとするもの

**振り込め詐欺 警戒警報 発令中**

です。そのうち、不倫相手との示談金という名目で100万円騙し取られるという被害も発生しました。

**防止対策**

●必ず、(息子などの)元の番号に電話

新しい携帯電話番号を言われても、必ず元の携帯電話番号に電話して確認しましょう。

●家族の絆で犯人を撃退

家族でないと答えられない「合言葉」を決めておくなど、被害防止について普段から話し合っておきましょう。

●留守番電話機能を活用

いきなり電話に出るのではな

く、落ち着いて一呼吸おきましょう。そして、留守番電話を聞いて、本当に必要な相手だけ電話をかけ直すようにするなど、留守番電話機能を活用しましょう。

これらの方法が有効な対策です。「自分は大丈夫」と過信せず、被害の未然防止に努めてください。

犯人は言葉巧みにあなたの財産を狙ってきます。いきなりの不審電話にも慌てず、落ち着いて対応しましょう。不審な電話があれば、絶対にお金を振り込まないよう注意し、すぐに総社警察署へ相談してください。

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎94-0110)



花火工場で、たくさんの短冊を一枚一枚ていねいに貼りました

今年の総社市民まつり「雪舟フェスタ」は、8月4日に高梁川河川敷グラウンドで開催します。私はまつりの事務局、総社青年会議所まちづくり委員会委員長として、皆さんに喜んでもらえるものを提案し、心待ちにされるようなまつりを目指しています。

このまつりを盛り上げるイベントの一つとして、「夜空にきらめくーみんなの願い」を企画しました。これは、小さな子どもやお年寄りにもまつりに参加してもらいたいとの思いから発案。市内の幼稚園児や老人ホームのお年寄りに短冊に自分の願い事を書いてもらい、その短冊を花火玉に貼り付け、まつり当日の夜空に打ち上げます。

総社中学校が今年創立50周年を迎え、記念誌を発行しました。私は、記念誌刊行

4月15日に、徳島県の花火工場に行き、短冊を花火玉に心を込めて貼り付けました。まつり当日は、夜空に大輪の花火とともに皆さんの願い事が届くと思っています。

まつりのスローガンは、皆さんといっしょに楽しみたい、感動したいと考え、「まつりだヨー全員集約」としました。企画者、参加者お客様、会場全体が一体になるようなまつりを目指して準備しています。メインイベントの「総おどり」「えとこ囃し」もありますので、たくさん参加してください。まつり当日は、皆さんと会えることを楽しみにしています。

(総社青年会議所まちづくり委員会委員長・大賀裕之さん・総社)

今年、総社中学校の校舎が新しく建て替えられるとともに、この記念誌が次世代へ引き継ぐためのバトンになればと願っています。

(井川浩一さん・八代)

完成した記念誌は総社中学校区の全世帯に手渡しで配りました。その際に地域の皆さんから「当時の思い出がよみがえったよ」と感謝されたり、学校建設当時に地元の人で池を埋める作業をしたことなど、今まで知らなかったことを聞くことができたり、地域の人のつながりの大切さを実感することができました。

実行委員会委員長として、校長を始め先生方、PTA副会長、学校評議員たちと協力して、企画から編集までを行いました。



ページをめくり、総社中学校の50年の歳月に思いを馳せる

**今月の表紙**

ミニトマトの植え付けをする岡山県障害者地域生活支援センターグリーンファームの社員。

**編集後記**

■今年もグリーンカーテンにチャレンジ!今回は種からの植え付け。GWは「食・育」に没頭した。■高梁川河川敷グラウンドの芝張りに参加した。グラウンドに張られた芝を見ると達成感があつた。■ライトアップされた五重塔をバックに繰り広げられた和太鼓や獅子舞。まさに幻想のなか、思わずたくさんシャッターを切った。後で写真の整理が大変だ。■雪舟くんのサービスがますますパワーアップ。買い物などにどんどん雪舟くんを利用して、上手に「のり得!サービス」を活用してくださいね。

**チェッピーのジクソーパズルが当たる**

**広報クイズ**  
今月の『広報そうじゃ』を読んで、次のクイズにお答えください。

Q1 雪舟くんに乗ると受けられるサービスは「雪舟くん〇!サービス」  
【応募方法】 はがきに答えと住所、氏名、電話番号、市政や広報紙に対するご意見やご要望を明記のうえ、編集室へ。正解者のなかから2人にチェッピーのジクソーパズルを贈ります。  
【応募期限】 7月2日(月)  
【4月号の答え】 1万4409人  
【4月号の当選者】 岡本静子さん(門田)、國光康子さん(総社) [応募者数9人]  
■応募先 〒719-1192 中央一丁目1番1号 総社市役所企画課

**市民憲章**

わたくしたちは、美しい自然と豊かな吉備文化にはぐくまれている総社市民です。  
このことに誇りと責任をもち明るく豊かなまちをつくることにつとめます。

1 郷土を大切に  
美しい環境をまもりましょう。

1 生涯学び  
明るい家庭をきずきましよう。

1 たがいに助け合い  
あたたかいまちをつくりましよう。

**市の花・木・鳥**

- ◎市の花/れんげ
- ◎市の木/もみじ
- ◎市の鳥/タンチョウ