

健康アドバイス



三宅 真砂子 医師
(吉備医師会から)

かぜ(鼻咽頭炎)の原因の90%はウイルスです。残りの10%は細菌で抗生剤が効きます。かぜの原因となるウイルスは200種類近くあります。ワクチンとウイルスに効く薬があるのはインフルエンザだけです。かぜを治す根本的な治療はなく、ほとんどが症状を和らげる対症療法です。

安全・安心 総社署からのすすめ

自転車盗難の認知件数は、全刑法犯のうち4分の1近くを占めています。自転車盗難は私たちにとって最も身近な犯罪被害の一つであり、最も多く発生している犯罪です。

○発生場所

多い順に、①店、駅、コーポ、ビルなどの駐輪場②自宅敷地内③道路上となっています。

○年齢別

15歳から24歳までの男女が

今月のテーマ かぜとワクチン接種

早めにワクチン接種を済ませましょう

熱、鼻水、咳はウイルスや細菌から体を守る反応です。基本的に熱は下げる必要はなく、鼻水はのどの奥のウイルスなどを出すためのものなので、しっかり取ってください。

痰がらみの咳も肺から痰を出すためのもので止めてはいけません。医師は症状を和らげる薬を出しますが、子どもは自分で治っていきます。そのためには、休養と栄養と家族の看病が必要です。

乳児期から保育所に通う子どもが増えてきました。子どもの集団は病気の巣です。保育所に

入所するとすぐに病気にかかります。一番怖い細菌性髄膜炎は、初期はかぜと区別が付きません。ヒブと肺炎球菌のワクチンを接種するようになり、ヒブ髄膜炎はほぼ無くなり、肺炎球菌髄膜炎も半減しました。毎年600人近くの子どもの細菌性髄膜炎にかからずに済むばかりでなく、中耳炎も発熱の子どもも減っています。ワクチンで防げる病気は少ないですが、重篤な病気ばかりです。かかる前に、特に入園前までにワクチン接種を済ませて、子どもを守ってあげましょう。

自転車を盗難被害から防止しましょう

最も多く、高校生が全体の約3分の1を占めています。

○施錠の有無

自転車盗難被害の約6割が施錠をしていなかったために被害に遭っています。自宅敷地内に駐車しているから、と油断することなく、施錠することを習慣づけましょう。

○被害防止のポイント

自転車の窃盗犯は、盗むまでに時間がかかることを嫌がります。同じ馬でい錠でも、プレスキーよりシリンダーキーのほうが壊されにくいので、盗難防止には有効です。

また、通常の鍵のほかにも、

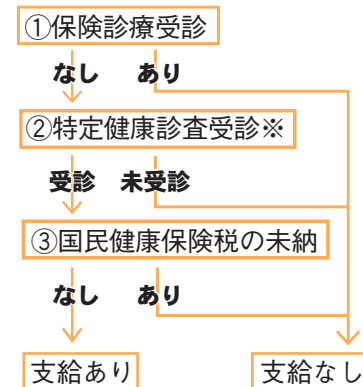
ワイヤー錠などによるツーロックが盗難防止にはとても有効です。ワイヤー錠をせっかく持っているのに、使用せずに被害に遭っているケースもあります。面倒でも、ワイヤー錠を利用して、大切な自転車の盗難を防止しましょう。

自転車盗難防止の基本3か条

- わずかな時間の駐輪でも必ずツーロックを!
- 駐輪場所に関係なく、油断しないでロックの習慣づけを!
- 防犯登録を行い、防犯登録証の貼付を!

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎94-0110)

■支給の対象



※40歳未満の世帯は、①と③を満たしていれば支給されます。

この事業では、特定健康診査の受診を奨励金の支給条件にすることで、これまで未受診だった人に受診を促し、疾病の早期発見や健康保持につ

健康の維持増進に努め、国民健康保険事業の健全化に貢献した世帯に対し、1万円を現金支給する「国民健康保険健康推進奨励金支給事業」をスタートします。

支給対象 総社市国民健康保険加入世帯で、次の3つの要件を全て満たす世帯

①平成25年4月1日から平成26年3月31日までの期間に、被保険者が保険

診療を受けていない
②①の期間に、40歳以上の被保険者(特定健康診査の対象者)がいるときは、対象者全員が特定健康診査を受けている
③国民健康保険税を完納している

支給時期 平成26年11月ごろ、市役所窓口で現金支給する予定。(支給対象の世帯主に支給通知書を事前に送付します)

なげます。さらには、医療費の増加を未然に防ぐ効果も期待されます。

平成23年度、1年以上保険診療を受けていない世帯の特定健康診査の受診率は約8%。残りの92%の診療も健診も受けていない世帯のなかには、生活習慣病や病気になっている人がいる可能性があります。健診を受けていないため病気の発見が遅れ、重症化すると、高額な医療費が必要となつてきます。まず、特定健康診査を受けることから始め、自分自身の健康をチェックしましょう。

また、1年以上保険診療を受けていない世帯を表彰する優良世帯表彰は、今年度で終了します。

国民健康保険健康推進奨励金支給事業をスタート

問い合わせ 市民課保険年金係 (☎92-8257)

健康で1万円キャッシュバック

SOJA
12/2 ▶ 12/26
出展作品募集

イルミネーションコンテスト2013

12月2日(月)から26日(木)までの間、総社駅前などを彩るイルミネーション「SOJAイルミネーションコンテスト」の作品を募集します。テーマは自由。ビルの壁面を自慢の作品で装飾しませんか。

対象者 個人、団体、事業所(照明やイルミネーションを専門とするものを除く)

出展条件 総社駅前については、電気代は主催者が負担。設置や撤去などの詳細は市ホームページに掲載しています

応募方法 10月31日(木)までに、商工観光課へ申し込む

★市役所通りで出展する場合も、コンテスト対象作品となります。

関連イベント 「こたつライブ」を12月21日(土)に開催します

応募先・問い合わせ 商工観光課商工労政係 (☎92-8276)