

**健康アドバイス**



長谷 敏明 医師  
(吉備医師会から)

人間の血圧が測れるようになってからまだ200年あまりで、今のような血圧測定方法になってから100年ほどしかたっていないことをご存じですか。血圧が測れるようになった当初、活動的な人には血圧が高い割合が多く、血圧は高ければ高い方がいいと言われていた時期がありました。しかし、その人たちが脳卒中などの病気で倒れる率が

今月のテーマ  
**高血圧症**

**高血圧はサイレントキラーの代表選手**

高かったのに、血圧には適切な値があることが分かり、「高血圧症」という概念が生まれました。「高血圧症」という名前ができたのは、最近のことなのです。

高血圧症は、繰り返し血圧を測っても最高血圧が140mmHg以上、あるいは最低血圧が90mmHg以上の場合と定義されています。ほかにも正常血圧(130mmHg未満かつ85mmHg未満)、至適血圧(120mmHg未満かつ80mmHg未満)という指標もあり、混乱しやすいので注意が必要です。

高血圧症には、一次性高血圧

症と二次性高血圧症という2つの分類があります。二次性高血圧症は明らかな原因があるので、手術などで原因の治療をしたら治ります。一次性は高血圧症の患者の9割以上を占めています。原因はよく分かっていませんが、運動、食事など生活習慣の改善が大切です。高血圧症は動脈硬化によって引き起こされるいろいろな病気の主な原因であり、症状もないので、機会があれば血圧を測ることが大切です。

分からないことがありましたら、気軽にかかりつけ医にご相談ください。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎92-8259)

**安全・安心**  
総社署からの  
**のすすめ**

**ライトアッププロジェクトスローガン**  
「光って 目立てば 夜道は安全」

県と警察では、平成27年4月1日から平成28年3月31日までの間、「ライトアッププロジェクト」(夕暮れ時・夜間の交通事故防止対策)を推進しています。

今の時期は日没が早く、夕暮れ時や夜間の交通事故が増える傾向にあります。交通事故に遭

**ライトアッププロジェクトの推進**

わないよう次の点に注意しましょう。

- 早めのライト点灯**
  - ・まだ明るいと思っていてもすぐに周囲は暗くなります。日没の30分前には車のライトを点灯しましょう
  - ・スピードを落とし、車間距離を十分にとりましょう
- ライトは上向きが基本**
  - ・車のライトは上向きが基本です。こまめに上向き・下向きを切り替えて安全に走行しましょう
- 夜間外出時は夜光反射材を着用**
  - ・夜間外出するときには、よく目立つ服装で夜光反射材やLED

ライトを着用し、自分の存在をしっかりとアピールしましょう

- ・道路を渡るときには、横断歩道などの安全な場所を横断しましょう

- 自転車もライトを点灯しよう**
  - ・自転車も車両です。周囲が暗くなる前にライトを点灯しましょう
  - ・用水路などの周囲の状況をよく確認して安全に走行しましょう



監修・問い合わせ 総社警察署 (☎94-0110)



閉会にあたりあいさつをする市長

11月定例市議会が、昨年11月30日から12月21日までの22日間の会期で開催され、条例の制定や補正予算などを審議。閉会日に追加提出された議案1件を含む24件が原案どおり可決などされました。

今後10年間の方向性を示した第2次総社市総合計画の策定、総社駅南地区土地区画整理事業の施行に伴う新たな町の区域の設定、総社市シルバークラークプラザや砂川公園などの指定管理者の指定についてなどが可決。条例では、マイナンバー制度の開始に伴い、個人番号の利用と特定個人情報提供に関して必要な事項を定める条例の制定や、多文化共生推進員の報酬月額を

新たに定める条例の改正、地方税法の改正に伴う税条例の改正などが可決されました。

4億950万円増額の一般会計の補正予算も可決。主なものは、総社市独自のプレミアム付商品券の発行に関するもの5億3001万円、障がい者自立支援福祉サービス給付事業5349万円、道路維持経費3850万円などです。

**第2次総社市総合計画が可決**

議 会

**11月定例市議会で24件審議**

問い合わせ 総務課行政係 (☎8218)

**そうじゃ産米 キャラ弁コンテスト エントリー作品に投票を**

投票期限 **2月24日(水)**  
結果は26日に市ホームページで公開します

昨年12月21日まで総社市産の新米を使ったキャラクター弁当を募集したところ、北は北海道、南は沖縄まで全国から208人、計216点の応募をいただきました。引き続きコンテストを盛り上げるため、皆さんに審査員になっていただき、入賞作品を決定します。引続き投票可能です。1番「うまそうじゃ」と思ってお気に入りの作品に投票してください。

■**募集した作品のテーマ**

- ①「チュッピー」コース  
総社市のゆるキャラ「チュッピー」をモチーフにしたもの
- ②「そうじゃ百景」コース  
備中国分寺、鬼ノ城、モミジ、桃など総社の名所や特色をモチーフにしたもの

■**投票方法**

パソコン、スマートフォン、タブレットから受け付けます。

- ①市ホームページの作品一覧から、お気に入りの作品を選んでください
- ②ページ内からリンクする投票フォーム(各コースごと)からエントリーナンバーを入力し、投票してください

チュッピーコース QRコード

そうじゃ百景コース QRコード

問い合わせ 農林課地食係 (☎8273)