

健康アドバイス



小浦 宏 さん
(吉備医師会から)

昔から「運動をすると元気になる」と言われてきました。これは適度の運動をすると免疫力が上がり、病気に対する抵抗力ができるからです。適度の有酸素運動は、免疫に関係しているナチュラルキラー細胞（NK細胞）を活性化させ、体の免疫力を上げます。

しかし、一つ気を付けないといけないのが、過度な運動はN

今月のテーマ 運動と免疫力

運動して免疫力をアップ

K細胞活性を下げ、免疫力を低下させてしまうということです。フルマラソンを走ると、その後1～2週間で選手の5～7割に風邪の症状が出るとの報告もあります。また反対に、運動を習慣化して楽しく運動すると、NK細胞の活性度が効率よく上がるとも言われています。

それでは適度な運動とはどの程度の運動でしょうか。それは、年齢や各自の体力で異なります。ある調査結果では、歩行であれば1日8000歩を目安に、中強度運動を20分ずつ行うのが良いと言われています。中強度運動に

なる歩行とは、何とか会話ができる程度の早歩きのことです。歩行だけが運動ではありませんが、参考になると思います。

楽しく定期的にできる、自分に合った運動を探すなかで、なるべく歩くことや、エレベーターを使用せずに階段を使用することも1つの方法です。屋外の散歩は精神的にも良い効果が期待できます。

運動して免疫力を上げるためには、適度の有酸素運動を楽しく続けることが大切です。過ごしやすい今の季節、外に出て、体を動かしてみませんか。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎92-8259)

安全・安心 総社署からのすすめ

市内で、息子や孫を装う不審電話が多数掛かってきています。この電話の特徴として、「実際の息子や孫の名前を名乗ること」、「電話を受ける高齢者を名指しすること」の2点が挙げられます。このことから、同窓会名簿などで事前に調査したうえで、高齢者を狙って電話をしていると考えられます。

■市内では実被害も発生

1月にあった事例では、「今、

息子や孫を装うオレオレ詐欺に注意!

福山に来ている」、「急に現金が必要になった。△月○日までに返すから貸してほしい」、「××という男を向かわせるから渡ししてほしい」などと電話で言われ、これを信用した高齢者が現金を渡してしまいました。結局返すと言った日になっても返済がなく、孫に連絡したところ初めてだまされていたことに気づき、被害が発覚しました。

■被害防止のためには

被害に遭わないためにも、このような電話を受けた場合は次のような対応をとってください。

●慌てないで電話をいったん切る

●息子や孫に折り返し電話をして確認する

息子や孫からの電話は、まずは詐欺を疑い、息子や孫、親族などに確認の電話をしてみてください。

■警察が行う被害防止講習会の活用

各地域の高齢者の会や町内会、講習会などに警察署員が伺い、特殊詐欺被害の現状や、防止対策などについて具体的なお話をします。



監修・講習会の申込先・問い合わせ 総社警察署 (☎94-0110)

過去最高の人口を更新 人口増推進室を設置して、さらに人口を伸ばす

市の人口は増えており、2月末に過去最高の6万8335人を記録。この流れを止めることなく、さらなる人口増加を図るため、4月から総合政策部に人口増推進室を設置しました。市独自の福祉政策や交通

の要所としてのポテンシャル、災害の少ない地の利などを市外でPRし移住を促進するほか、空き家情報を集約する「そうじゃ空き家百選」を整備。移住者に魅力的な住居の提供を行い、人口10万人規模の都市を目



窓口で相談にあたる

指していきます。
問い合わせ 人口増推進室 (☎928308)



協定書を手に握手を交わす大城学長と市長

人材育成と、先駆的な地域づくり・まちづくりのための相互協力・支援体制を構築することを目的に、京都産業大学（京都市）と連携協定を締結しました。3月28日、市役所で協定締結式が行われ、市長と同大学の大城光正学長が協定書に署名。協定後は、学生をインターンシップ生とし

て受け入れるほか、多文化共生をテーマに、共同研究を行うこととしています。大城学長は、「協定の締結後に結果を残すことが大切。ウインウインの関係を築きたい」と、市長は、「多文化共生をキックオフに、さまざまな知識と経験を与えていただければ」と述べ、固い握手を交わしました。

連携協定

京都産業大学と連携協定を締結

問い合わせ 政策調整課 (☎928213)

インターンシップと多文化共生で連携

2017 そうじゃ吉備路マラソン

2月26日に開催された2017 そうじゃ吉備路マラソンの経済波及効果額がまとまりました。交通費や宿泊費などの直接効果と波及効果を合計して算出。過去最多のランナーとボランティア、沿道の応援、ゲストランナーなどさまざまな要因が重なり、経済波及効果額は過去最高を記録しました。

問い合わせ 商工観光課商工労政係 (☎928276)

経済波及効果額は

6億288万2523円

直接効果	3億1178万8990円
波及効果	2億9109万3533円
合計	6億288万2523円

■大会参加人数

区分	人数
県内ランナー	17,942
県外ランナー（中四国・近畿）	1,644
県外ランナー（上記以外）	269
同伴者（県内と仮定）	15,000
ボランティア・沿道応援者	25,000
合計	59,855

■直接効果額の詳細（推測）

費目	金額
事業費	9700万円
交通費	5291万9480円
宿泊費	2182万円
飲食費	1億2754万9510円
観光費	1250万円
合計（直接効果額）	3億1178万8990円

