

健康アドバイス



杉生 祐史 医師
(吉備医師会から)

住み慣れた地域で長く暮らすためには、健康であることが大切です。

現代は生活が便利になり、子どもから高齢者まで、日常の中で体を動かす機会が減少しています。その習慣が要因である生活習慣病は、重大な動脈硬化性疾患（脳梗塞や心筋梗塞、狭心症、閉塞性動脈硬化症など）に進展する危険性があります。生活習

今月のテーマ 体を積極的に動かそう

生活習慣病予防・改善のための運動

慣病予防のために、運動をすることはとても重要です。

どのような運動が良いかというと、有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせたものをお勧めします。有酸素運動は、歩行やラジオ体操、自転車、水泳、ダンス、ストレッチ、ヨガ、球技などです。日常生活の行動、家事に取り入れ、楽しみながら長期間続けられるものを選んでください。

筋力の維持・向上には、下半身の筋肉を鍛えるのが効果的です。下半身には、ももやお尻など大きな筋肉が多く、全身の7

割を占めているからです。もも上げやかかとの上げ下げ、腹筋、背筋などが良いでしょう。転倒や腰痛予防、運動機能低下予防、太ももの引き締めにも効きます。

運動は、それぞれのレベルに合った方法で、無理せずリラックスした状態で気軽に続けてみましょう。椅子やタオル、ゴム、ボールなどを利用するのもお勧めです。また、ケガの予防・疲労回復のためにストレッチ（準備運動、整理運動）は必ず行ってください。病气やけがを治療中の人は、主治医に相談しましょう。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎②8259)

安全・安心

総社署からのすすめ

平成30年中の岡山県内の特殊詐欺被害は3億8000万円にのぼります。被害の中心は、突然あなたの手元にはがきやメールが届き、金銭を要求される架空請求詐欺です。

架空請求詐欺被害の特徴は、有料サイトなどのメールが32.7%、はがきが32.7%、電話などが34.6%です。1000万円以上だまし取られた人もいます。

電話やメール、はがきで金銭

被害額3億8000万円以上！特殊詐欺に注意

の要求があったら、家族や警察に相談しましょう。また、防犯機能付き電話、留守番電話を活用しましょう。

【特殊詐欺被害防止〇×クイズ】

問1 現金を宅配便やゆうパックで送ってよい。

問2 銀行などの金融機関の窓口で高額な現金を引き出そうとした場合、金融機関の職員が警察に通報することがある。

問3 息子や孫を名乗る人から、電話で「携帯電話番号が変わった」と言われてもすぐに信用せず、それまでに登録していた番号に電話をかけ直すなどして、必ず確認した方がよい。

問4 特殊詐欺の犯人から、携帯電話に電話がかかってくることはない。

答え

問1 × 法律により、ゆうパックなどで現金を送ることはできません。

問2 ○ 詐欺の被害が予想される場合、金融機関から警察への通報を依頼しています。

問3 ○ 一度電話を切り、登録していた番号に電話し確認しましょう。

問4 × 犯人は携帯電話番号も知っている可能性があります。

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎②0110)

●狂犬病の予防注射と犬の登録の日程

地区	会場	月日(曜)	時間
総社	泉集会所(泉南)	4月5日(金)	9:00~9:30
	泉・北公園(泉団地内ぞうさん公園)	〃	9:40~10:00
	中央公民館浅尾分館	4月8日(月)	9:30~9:50
	中央公民館総社分館	〃	10:00~10:20
	清水公会堂	4月9日(火)	11:30~11:50
	井尻野東村公会堂	4月12日(金)	10:50~11:10
常盤	井山選果場	〃	11:20~11:40
	刑部公会堂	4月16日(火)	11:20~11:40
	中央公民館常盤分館	4月11日(木)	10:20~10:40
三須	真壁公会堂	〃	10:50~11:20
	常盤集会所	〃	11:30~11:50
	江崎公会堂	4月9日(火)	9:30~9:50
服部	上林会館	〃	10:00~10:20
	三須公会堂	〃	10:30~10:50
	桃山団地集会所	〃	11:00~11:20
阿曾	赤浜公会堂	4月16日(火)	9:00~9:20
	服部コミュニティハウス	4月12日(金)	9:30~10:00
	長良西谷公会堂	〃	10:10~10:30
池田	東阿曾公会堂	4月16日(火)	9:40~10:00
	東公民館阿曾分館	〃	10:10~10:40
	黒尾公会堂	〃	10:50~11:10
秦	横谷コミュニティ広場	4月10日(水)	9:30~9:40
	北出張所	〃	9:50~10:10
	穴栗公会堂	〃	10:20~10:40
神在	秦浄化センター	4月5日(金)	10:20~10:40
	大谷公会堂(福谷)	4月10日(水)	10:50~11:20
	西公民館秦分館	〃	11:30~11:50
久代	西公民館神在分館	4月11日(木)	9:00~9:30
	下原公会堂	〃	9:40~10:00
	あおいハイツ集会所	4月5日(金)	10:50~11:30
山田	西公民館旧久代分館(西小の北西側)	4月15日(月)	11:10~11:40
	長砂公会堂(久代)	〃	13:30~13:50
	古母池集荷場	〃	14:00~14:20
新本	西公民館山田分館	4月15日(月)	10:30~11:00
	西出張所	4月15日(月)	9:00~9:40
	丸尾東公会堂(新本)	〃	9:50~10:20
昭和	昭和公民館富山分館	4月17日(水)	9:30~9:50
	種井公会堂	〃	10:00~10:20
	中尾公会堂	〃	10:30~10:50
山手	昭和公民館水内分館	〃	11:00~11:30
	昭和出張所	4月18日(木)	9:30~10:00
	下倉生活改善センター	〃	10:20~10:40
清音	日羽集会所	〃	10:50~11:10
	西坂台団地第4公園	4月4日(木)	9:00~9:20
	山手公民館宿分館(東風館)	〃	9:30~10:00
全地区	宿選果場	〃	10:10~10:30
	山手出張所	〃	10:40~11:10
	山手公民館岡谷分館	〃	11:20~11:50
山手	山手公民館西郡分館(公正館)	〃	13:30~14:00
	黒田デイサービスセンター	4月19日(金)	9:30~9:40
	古地公会堂	〃	9:50~10:10
山手	馬渡生活センター	〃	10:20~10:40
	上中島公会堂	〃	10:50~11:30
	柿木生活センター	〃	13:30~13:50
山手	柿木ゆうゆう広場(ひだまりの家)	〃	14:00~14:30
	北山公会堂	〃	14:40~15:00
	峠公会堂	〃	15:10~15:30
全地区	総社市役所(市保健センター前)	4月3日(水)	10:00~11:00
	〃	〃	13:30~14:30
	〃	〃	4月8日(月) 10:30~11:30
全地区	〃	〃	4月20日(土) 13:30~14:30
	〃	〃	4月21日(日) 10:00~11:30



狂犬病の 予防注射

1年に1度の予防注射お忘れなく

●**狂犬病の予防注射**
生後91日以上を経過した犬に毎年1回、狂犬病予防注射を受けさせることが法律で定められています。
●**日時・場所** 左の表のとおり
●**対象** 登録済みの犬
●**料金** 3050円(注射代2500円・予防注射済

●**犬の登録**
生後91日以上犬の飼いは、犬を飼い始めてから30日以内に登録し、犬鑑札の交付を受けなければいけません。
●**登録場所** 狂犬病予防注射会場、環境課、市民課、

●**登録手数料** 3000円
●**その他** 死亡や譲渡などで、登録していた犬を現在飼っていない場合は、連絡してください
●**問い合わせ** 環境課環境係(☎②8339)

犬や猫を飼っている皆さんにお願いします!



散歩のときは、スコップやビニール袋を持ち、フンは必ず持ち帰って処分することが飼い主としてのマナーです。
道路や公園、敷地などが汚れて困っている人が大勢います。動物を飼うときは責任をもち、モラルを守りましょう。