

# 健康アドバイス



森下 紀夫 医師  
(吉備医師会から)

昨年は暑い日が続き、全国で約9万5000人が救急搬送されるなど、熱中症患者が多く見られました。熱中症にかかる人は、年々増加しています。気象庁によると、今年の気温は全国的に平年並みか高い見込みです。急に暑くなる日もあるので、注意が必要です。

熱中症は、高温多湿な環境に長くいると徐々に体内の水分・

## 今月のテーマ 熱中症予防

### 大人も子どもも気を付けよう

塩分バランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもる状態です。熱中症にかかると、めまいや吐き気といった症状を伴います。屋外だけでなく室内でも発症するので、できるだけ高温や多湿といった環境は避けましょう。

室内での予防方法としては、こまめに気温や室温をチェックし、クーラーや扇風機を利用することなどが挙げられます。外出するときは暑い日中を避けて、涼しい場所や時間帯を選びましょう。

日本気象協会や環境省のホー

ムページには熱中症の予防に役立つ情報が掲載されているので、出掛ける前などにチェックしてみましょう。

一番大切なのは、自分だけは大丈夫と過信しないことです。のどの渇きを感じなくても、水分・塩分、経口補水液などをこまめに補給することを心掛けましょう。特に、体温調整の難しい高齢者や小さな子どもには、周りが気を付けてあげてください。持病で制限を受けている人は、主治医に相談してください。

暑さに注意して夏を乗り切りましょう。

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

4月末から、子どもが犠牲になる痛ましい交通事故が全国的に多く起こりました。安全運転の大切さが、これまでにないほど世間から注目されています。

そんな中、岡山県民の運転マナーが悪いことについて取り上げられることが多くなっています。以下のことに注意しましょう。

#### 【自動車の運転手】

- 信号機のない横断歩道に歩行

### 交通マナーアップは、待ったなし!

者がいるときは、必ず停止する

- 右左折、進路変更をするときは、必ず合図を出す

思いやり・譲り合い運転に努めましょう。

#### 【自転車の運転手】

- 運転中にスマホを操作したり、イヤホンで音楽を聴いたりしない。

自転車も軽車両です。車両を運転しているという自覚をもち、交通ルールを守りましょう。

また、歩行者はしっかり安全確認をして横断歩道を利用しましょう。夕暮れ時や夜間は、夜光反射材を着用することで事故を防ぐことにつながります。自

分の身を守るためにも、必ず着用するようにしましょう。

交通マナーの向上は、まず身近なところからはじめましょう。自分自身が手本となるような運転をすれば、必ず周りに良い影響を与えます。

一人ひとりがマナーアップを意識することで、岡山県民全体のマナーも自然と向上するでしょう。



監修・問い合わせ 総社警察署 (☎④0110)

# 部長マニフェスト

	事業項目	数値目標
総合政策部 野村 周弘 部長	①西日本豪雨からの復興	被災地区での意見交換 12回
	②人口の増加	令和元年度中の人口純増者数 500人
	③情報発信の強化	市公式 LINE の登録者数 5000人
総務部 難波 敏文 部長	①計画的な財政運営	基金残高の確保 105億円 (一般会計)
	②健全財政の推進	実質公債費比率 9.4%以下
	③人材育成の推進	職員研修実施回数 25回
市民生活部 新谷 秀樹 部長	①新生活交通「雪舟くん」の利用促進	「雪舟くん」の新規登録者数 900人
	②『市民提案型事業制度』の活用による市民参加型のまちづくりを推進	市民提案型事業応募総数 20件以上
	③マイナンバーカードによる市民サービスの向上や普及促進	マイナンバーカードの申請率総人口比 14%以上
文化スポーツ部 中村 義弘 部長	①2020 そうじゃ吉備路マラソンの推進	アンケート満足度 80点以上
	②文化芸術活動に接する機会の拡充	総社吉備路文化館の入館者 1万人以上
	③地域社会での家庭教育の推進	研修会参加者アンケート満足度 90点以上
保健福祉部 河相 祐子 部長	①市民の健康づくりの推進	“歩得”健康商品券事業参加者の平均歩数 8000歩以上
	②障がい者千五百人雇用事業の推進	セントラルロビーカフェや事業所生産品の売上額 400万円以上
	③「子ども虐待・ゼロのまち」の実現	子ども虐待 SOS サポーター養成 500人
産業部 中田 暢彦 部長	①そうじゃ地・食べ事業の推進	学校給食食材の地産地消率 40%
	②魅力ある歴史文化遺産や観光情報の発信	日本遺産認定 1件
	③企業立地の推進	企業の立地件数 2社
	④特産品カレーの販売促進	販売数 4万 5000個
建設部 林 圭一 部長	①災害復旧事業の早期完成	昨年度未復旧の復旧を完了 全 160カ所
	②桃太郎線の LRT 化と鉄道駅周辺まちづくり	意見交換会実施回数 30回
	③土木担当員区域の見直し	全 137区域
環境水道部 川原 玲子 部長	①ごみ量の減量	人口一人当たりの年間ごみ量 182kg
	②安全な水の安定供給	有収率 89.3%
	③快適な市民生活環境向上	水洗化率 92.9%
	④チュッピーウォーターの販売促進	販売数 3万 6000本
教育部 服部 浩二 部長	①不登校児童・生徒の縮減	不登校率 小学校 0.5%未満、中学校 1.6%未満
	②常勤保育士の確保	新規常勤保育士確保 15人
	③通学路の安全確保	要望箇所の改良実施 35カ所
消防 中山 利典 消防長	①火災予防と熱中症予防を目的とした広報の強化	広報活動実施回数 200回
	②高齢者家庭の防火・防災訪問	個別訪問 200世帯
	③幼少期からの防火・防災意識の向上と応急手当技術の習得	市民参加型イベントの参加者 300人

各部長が年間を通して取り組む事業の数値目標を設定しました。  
問い合わせ 秘書室 (☎②8215)