

中文通讯

総社 チャイニーズ ニュース

总社市政府 人权・城市建设课 国际・交流推进系
电话号码：(0866) 92 - 8242
网 址：http://www.city.soja.okayama.jp/
e-mail : jinken-machi@city.soja.okayama.jp

总社市人口： 69,428 人
外国人人口： 1,693 人
统计日：2020年9月1日

目 录

- ◆ 总社复活券销售通知P1
- ◆ 内科・外科・牙科值班医P3
- ◆ 医疗知识 法律咨询 猜谜抽奖P2
- ◆ 慢性肾病 拉力赛 招募明年4月入园儿童...P4

总社复活券 销售通知

为了唤起市内的消费，总社市预定销售在市内登记店铺消费时可使用的优惠购物券“总社复活券”。在总社市有居民票的人员均可购买。



总社市官方网站

销售金额：1册5000日元（1册14张、1张500日元→7000日元的购物券）
每人限购2册。最多可优惠**4000**日元。

销售开始日：10月1日（周四）

销售地点：市政府、各办事处、各公民馆、天满屋パピータウンリブ总社店

使用期限：10月1日（周四）～令和3年3月31日（周三）

对象店铺：贴有右示标识的店铺（在市政府官方网站也给予公布）

其 他：①对在8月1日时在总社市有居民票的人，将邮寄兑换券。
8月2日之后出生或迁入总社的人需要申请交付兑换券。
②购买购物券时，需要携带‘兑换券及本人证明文件’。

咨询：企业诱致商工振兴课 ☎ 0866-92-8276



使用购物券参加抽奖活动！

在参加抽奖活动的店铺使用购物券，有机会获得各种豪华赠品！

参加店铺：贴有右示标识的店铺，您可查看市政府官方网站

期限：10月1日（周四）～11月30日（周一）

其他：每购物一次可获得一张应募券

赠品：吸尘器，帐篷，高压清洗机，餐饮券等

咨询：总社商工会议所 ☎ 92-1122



各种生活信息



流感与新冠病毒

吉备医师会自平成 21 年（2009 年）起开始调查总社市内流感的流行情况。据报告显示，每年 12 月至 3 月大约有 2500 人至 5500 人患流感，比率大约为总社市民的 5%。

流感有四种类型，即 A 型 2 种和 B 型 2 种。每年流行的种类有所不同。得了流感后的数日会出现高烧、头痛、全身疲倦等症状。之后会出现流鼻涕、咳嗽等症状，高烧在 3 至 5 天后就会退烧。治愈大约需要一周左右，但老年人及儿童有恶化的危险。预防的有效措施是疫苗接种，在治疗中必要时会使用抗病毒药剂。

新冠病毒感染症的特征是发烧、咳嗽、疲倦等症状，大约会持续一周左右，有时会失去嗅觉和味觉。

约有 80% 的感染者会在感冒症状的情况下治愈，剩下的 20% 的人症状恶化需要住院。现阶段尚未研究出有效的疫苗及药剂。

流感和新冠病毒都是飞沫感染。因此，勤洗手、注意咳嗽礼节、避开 3 密、戴口罩等预防措施极其重要。此外，感染初期的检查有时可能会显示为阴性，因此不能以此证明没有感染。为了防止疫情蔓延，身体不适时不要勉强，注意多休息。

吉备医师会

三宅 真砂子 医生

健康医疗课健康增进系

☎ 0866-92-8259



法律咨询

年金咨询

日期：10 月 22 日（周四） 9:30~12:30

地点：综合福祉中心

内容：提供有关国民年金及厚生年金给付方面的咨询服务。需预约，预约期限截止 10 月 21 日（周三）。

问询：仓敷东年金事务所 ☎ 086-423-6150

免费的法律人权行政咨询

日期：11 月 4 日（周三） 13:30~16:30

地点：总社市政府西厅舍 301 会议室（西）

内容：律师（自 10 月 15 日（周四）起受理预约。年度内一人仅可利用一次）、司法代笔人、人权拥护委员、行政咨询委员为您提供咨询服务。律师以外的咨询员无需预约，当天前去会场即可。请注意，15:30 之后停止受理。

问询申请：人权城建课 人权启发系 ☎ 92-8253

免费巡回法律咨询

日期：11 月 11 日（周三）

10:00~12:00 13:00~15:00

地点：总社市役所西厅舍 301 会议室（西）

内容：律师为您提供咨询服务。（自 10 月 15 日（周四）起受理预约。年度内仅可利用一次）。

申请问询：人权城建课 人权启发系 ☎ 92-8253

猜谜抽奖

阅读本月的『広報そじゃ（总社月报）』，回答下述问题，可有机会获得总社市推出热卖的“消防署咖喱及各小学校咖喱”。

问：在市内的登记店铺购买外带食品时可使用的外带优惠券，其经济效果为“1 亿〇〇〇〇万 7000 日元”（请参照本月月刊日语版第 2 页）

【应募方法】请写明答案、您的姓名、住址、电话号码、以及对市政和总社月报的建议及要求，以明信片或电子邮件的方式发送至编辑室。我们将从答对的人中抽选出 2 名，赠送“总社消防署咖喱 1 盒、总社小学校咖喱 2 盒，总社红米粥 1 盒。”



【应募期限】2020 年 11 月 2 日（周一）

发送至：総社市役所市政情報課
（总社市政府市政情报课）
〒719-1192 中央一丁目 1 番 1 号

电子邮箱：shisei@city.soja.okayama.jp



节假日・夜间就诊时，可利用下述医院



内科・外科・牙科 值班医

内科・外科 夜间 19:00~21:00			
月 日(星期)	医疗机构名(药店名)	地址	电话号码
10月2日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
10月7日(周三)	パーク(公园)综合诊所 (トキワ药房)	站前二丁目	92-3661
10月9日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
10月14日(周三)	泉诊所	小寺	94-5050
10月16日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
10月21日(周三)	冈ハート(爱心)诊所	冈谷	93-3033
10月23日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
10月28日(周三)	友野内科医院 (ほのぼの药房)	富原	92-8822
10月30日(周五)	长野病院	总社二丁目	92-2361
11月4日(周三)	旦医院	美袋	99-1120
不问周几均可对应(仅限内科)	诊疗ドクター(医师)杉生	门田 (须事先联系)	92-5771

内科・外科 周日・节假日 9:00~17:00		
月 日(星期)	医疗机构名(药店名)・地址・电话号码	
10月4日(周日)	药师寺慈惠病院 (きび药房) 总社一丁目 92-0146	谷向内科 (すみれ药房) 井手 94-8801
10月11日(周日)	さかえ(荣)外科内科诊所 真壁 93-8800	旦医院 美袋 99-1120
10月18日(周日)	原田整形外科 (すみれ药房) 井手 94-8881	杉本诊所 站前二丁目 92-1000
10月25日(周日)	平川内科诊所 久代 96-2002	渡边医院 真壁 92-7222
11月1日(周日)	やまて(山手)诊所 (おかやま药房) 冈谷 92-9200	しおつか(盐塚)泌尿器科 诊所 金井户 90-0055

小儿急救医疗电话问询 # 8000
 周一至周五 下午7点至第二天早晨8点
 其他日期 下午6点至第二天早晨8点

夜间等工作时间外的急诊(急救)		
急救公告医疗机构名	地址	电话号码
森下病院	站前一丁目	92-0591
药师寺慈惠病院	总社一丁目	92-0146

※ 就诊前，请务必打电话确认！

呼叫 吉备医师会 0866-93-5976
 救护车 119
 消防/救护咨询 0866-93-1119
 值班医【语音指南】0866-92-1998
 值班医有时会临时变更，请通过语音指南确认



牙科 9:00~12:00			
月 日(星期)	医疗机构名	地址	电话号码
10月4日(周日)	蒲公英齿科诊所	小寺	90-0600
10月11日(周日)	林齿科诊所	沟口	90-1418
10月25日(周日)	山手绿色齿科	冈谷	92-8148
11月1日(周日)	宫尾齿科诊所	真壁	92-0181

◆ 请事先打电话确认医疗机构的接受情况。人多混杂时，有可能无法及时诊疗。
 ◆ 您也可利用总社市外的急救医院，利用时请事先电话确认。

新国民病“慢性肾病”

肾功能一旦恶化将无法恢复

肾脏是拳头大小的、大约在腰部左右各一个的脏器，对我们的健康具有重要的作用。一旦恶化将无法恢复，因此保持正常状态非常重要。

任何人都有可能患上慢性肾病

慢性肾病(CKD)是肾功能逐渐下降的一种疾病。日本成年人 8 人中会有 1 人患 CKD。高血压、蛋白尿、糖尿病、脂质异常、代谢综合征、肥胖、吸烟、老龄化等是患 CKD 的危险因素，是任何人都可能患上的疾病。

尽早发现 尽早治疗 延迟肾功能退化

初期的 CKD 几乎没有症状，因此即使在体检等时发现了肾功能异常，有时也会被忽略掉或中途停止治疗。在不知不觉中逐渐恶化，出现症状时已经变为重症。

治疗 CKD，需要通过日常生活的管理、饮食及药物治疗来控制血压。根据病情及症状进行治疗，因此接受定期检查非常重要。

接受体检 形成良好的生活习惯

“尿蛋白为+以上”或“eGFR 为未满 60”的状态持续超过 3 个月，则将被诊断为 CKD。计算 eGFR 值的血清肌酐水平和尿蛋白，可通过体检给予测定。推荐您接受定期体检。

为了抑制 CKD 症状的发生及恶化，需要注意饮食，运动及睡眠，同时控制吸烟和饮酒。养成良好的生活习惯。

总社市肾功能恶化的人也逐渐增多。特别是高血压的人越来越多，建议您少摄取盐分。

肾的主要功能

- 去除血液中的废弃物
- 调整体液的均衡
- 分泌可调整血压的激素
- 分泌促进红细胞生长的激素
- 激活维生素 D，保持强壮的骨头

如果病情恶化有可能需要透析或移植

患上 CKD 后，容易患上危及生命的重病，如中风及心肌梗塞等。如若病情恶化至晚期肾衰导致丧失肾功能时，将无法排出体内的废弃物，则需要实施透析治疗或肾移植手术等。

肾功能的自检项目

符合下述之一的，应咨询医生。

- 以前尿检查时，出现过异常
- 有过尿的颜色不正常的情况
- 尿有气泡的情况
- 晚间上厕所的次数较多
- 被别人说过脸色不好
- 容易疲倦、一直有疲倦感、喘不上气儿
- 感觉有浮肿情况

饮食生活的小窍门

- 不喝拉面等的剩汤
- 酱汤里多放蔬菜等材料
- 餐桌上尽量不放盐和酱油
- 使用酱油及调味酱时，不要“浇”，而是“蘸”
- 控制盐分，尽量使用醋、香料或佐料
- 注意少吃加工过的熟食

吉备之乡步行交流拉力赛

始点和终点均为清音福祉中心的约 4 公里的路线。每小组由 3 人至 5 人组成，边猜谜及做游戏边走步，比赛获得分数的多少。

时 间：11 月 8 日（周日）9:00~12:00；受理时间：8:30~9:00

定 员：80 人 小学生以下的儿童组成的小组需要 1 名大人加入

参加费：1 人 200 日元（含保险费）

携带物品：饮料，笔记用具，毛巾，活页夹，口罩

申请方法：请在小学校发放的专用申请表或明信片上，填写参加小组的名称及参加成员的住址、姓名、年龄、性别、电话号码。

申请期限：10 月 16 日（周五）

申请咨询：生涯学习课 0866-92-8362

〒719-1192 中央一丁目 1 番 1 号

招募明年 4 月份入园的儿童！

申请期限：11 月 5 日~11 月 30 日

申请表自 10 月 29 日起开始下发！

令和 3 年度保育所（园）、幼儿园、认定儿童园、小规模保育业务、企业内保育业务的入园申请自 11 月 5 日开始受理。详细将在 11 月份的《总社月报》给予介绍。

咨询：儿童梦想课 0866-92-8265