



杉生 祐史 医師  
(吉備医師会から)

高血圧は、動脈硬化の原因となる生活習慣病の一つです。放置すると動脈硬化が進行し、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞、狭心症、腎臓病などの重大な病気になる危険性が高くなります。

日本では現在、高血圧の患者は約4300万人いると推計されていますが、適切に血圧コントロールができていないのはわずか1200万人程度と考えられています。

## 安全・安心 のすすめ

皆さんがいつも通っている道に関して、信号機のある交差点はどこにあるか尋ねると、ほとんどの場所について答えることができると思います。それでは、信号機のない横断歩道や自転車横断帯のある場所についてはどうでしょうか。

信号機のない横断歩道の数は、信号機のある横断歩道ほど多くはありませんが、総社市内にもたくさんあります。

### 今月のテーマ 高血圧

## 家庭血圧を測って血圧値を知ろう

す。残りの3100万人の中には、治療中にもかかわらず目標の血圧に達していない人、自分が高血圧であると知らない人、知っていながらも治療を受けてない人が含まれます。

40歳を超えたら自分の血圧値を知りましょう。家庭で測定した血圧が135/85mmHg、診察室での測定で140/90mmHgを超えたら高血圧と診断します。血圧は測る環境によって結果が異なることなどから、診察室血圧よりも家庭血圧の方が重視されています。血圧の平常値を知るため、家庭で毎日測って記録し

ましょう。

高血圧の予防や改善は、食事、運動、嗜好品などの生活習慣を変えることでも可能です。具体的には減塩、肥満の予防や改善、節酒、禁煙、運動習慣や食事内容の見直しなどです。食塩の摂取は1日6g未満に抑えましょう。減塩は血圧を下げるだけでなく、脳卒中や心臓病、腎臓病の予防効果も大きいと考えられています。食事は、野菜や果物、低脂肪乳製品を積極的に摂取し、飽和脂肪酸とコレステロールが多い食品を控えるようにしましょう。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎⑨8259)

## 信号機のない横断歩道は歩行者優先

道路交通法では横断歩道の通行方法について、

- 横断者が明らかにいない場合を除き、直ちに停止できる速度に減速する
- 横断中か横断しようとしている歩行者がいるときは手前で一時停止すると定められています。

JAF(日本自動車連盟)の調査では、歩行者のいる横断歩道で停止した車両の台数が、岡山県は昨年の13.4%を下回り今年7.1%で、全国ワースト3位となりました。

横断歩道上で歩行者との交通事故を起こすと、車両側の過失

によるほぼ一方的な事故と見なされ、厳罰に処せられます。日頃から信号機のない横断歩道に注意し、横断歩道の近くに歩行者がいる場合には必ず一時停止しましょう。

また、横断歩道のない交差点では一時停止義務はありませんが、道路交通法では、

- 横断者があるときは通行を妨げてはならないと定められており、歩行者優先であることに変わりはないので気を付けてください。



監修・問い合わせ 総社警察署 (☎⑨0110)

## 福祉文化先駆都市の実現に向けて 全国屈指福祉会議を開催



市長は、「国や県の福祉制度の対象にならない人も積極的に支援していく」と述べた

11月2日、市独自の福祉施策を協議する全国屈指福祉会議が総合福祉センターで開催されました。

会議では、分野別の7部会が今年度の重点施策について現況を報告。出席した関連会議の有識者からは、今後実施すべき取り組みなどの意見が出されました。

意見を基に福祉王国プログラム2021を作成し、1月に予定している次回の会議で報告を行います。

問い合わせ 政策調整課 (☎⑨8213)

総社市は、10月16日に鳥取県米子市と境港市、19日に熊本県熊本市、11月2日に福岡県太宰府市とそれぞれ災害時における相互応援に関する協定を締結。いずれも、新型コロナウイルス感染症対策のため、オンラインで協定締結式を行いました。同協定は、大規模災害発生時に同時被災する可能性の少ない県外自治

体と協力関係を結び、迅速な復旧を行うことが狙い。一方の自治体に大規模災害が発生した際、食料や飲料水の供給、必要な資機材の提供、職員の派遣を行うことなどを定めています。市が締結している災害時応援協定は87協定、128団体(11月13日現在)となりました。

## 災害時における相互応援に関する協定を締結

問い合わせ 危機管理室 (☎⑨8599)

## 米子市、境港市、熊本市、太宰府市と協定

## そうじゃ吉備路マラソン 大会中止のお知らせ

10月19日、市図書館で第2回そうじゃ吉備路マラソン実行委員会が開かれました。令和3年2月28日(日)に予定されていた2021大会の開催について協議。新型コロナウイルス感染防止のため、中止することが決定しました。

そうじゃ吉備路マラソンの開催を心待ちにしてくださっていた皆さまに、おわび申し上げます。

問い合わせ スポーツ振興課 (☎⑨8367)

## 人事異動

11月1日付で総合政策部内にデジタル化推進室を設置し、人事異動を発令しました。異動は、次長級から主事級までの職員10人。課長級以上の職員は、次のとおりです。

【次長級】

▼総合政策部次長・総合政策部政策調整課長・総合政策部魅力発信室長代理・総務部特別定額給付金支給室長代理 内田和弘 ▼文化スポーツ部次長・文化スポーツ部スポーツ振興課長・産業部次長 弓取克哉

【課長級】

▼総合政策部市政情報課長・総合政策部デジタル化推進室長 難波孝次 ▼総合政策部デジタル化推進室主幹 倉本伸一 ▼総務部人材育成推進室主幹・総務部総務課主幹 赤木郁哉

問い合わせ 総務課職員係 (☎⑨8220)