

## 健康アドバイス



廣澤 裕代 医師  
(吉備医師会から)

野菜の栄養素としての主な役割は、ビタミンとミネラルの補充です。ビタミンとミネラルは糖質などをエネルギーに変え、胃腸や心臓、筋肉など、さまざまな体の働きを調整します。体を動かすために欠かせない栄養素です。脳の活動にも必要で、不足すると感情のコントロールも乱れます。

さらに野菜には、生活習慣病

### 今月のテーマ 野菜から食べよう

#### 「野菜から食べる」のすすめ

とがんの予防効果も認められています。野菜の中のビタミンCやE、βカロテンなどには、動脈硬化の予防とがんの発症を抑制する効果があります。野菜の1日の目標摂取量 350g 以上のうち、βカロテンを多く含む緑黄色野菜は 120g 以上取ることが勧められています。野菜 350g の目安は両手3杯分、ゆでると片手3杯分です。

また、野菜に含まれるたくさんの食物繊維は、胃や腸内をゆっくり移動しながら糖質やコレステロール、中性脂肪を包み込み、消化吸収を遅らせます。食

事の最初に野菜を食べると、より有効です。お米やパンなどの炭水化物を食べる前に野菜を取ることによって、GLP-1 というホルモンが分泌され、血糖値を下げるインスリン作用を増強し胃と腸の動きを抑えるため、さらにゆっくりと糖質・脂質が吸収されるようになります。

野菜を先に食べて満腹中枢を刺激することで、食べ過ぎを防ぐこともできます。ご飯や麺などでおなかがいっぱいになる前に、まずは野菜から食べましょう。



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

新学期が始まり生活に慣れてくると、子どもが SNS 上で犯罪被害に遭うケースが心配されます。大人は子どもに SNS の危険性やスマートフォンの適切な利用について教え、使用に関するルールを確認しましょう。

#### ○自撮りによる被害

SNS で知り合った人に言葉巧みに促され、自分の裸体の写真を送信させられる被害が増えています。一度写真がインターネ

#### スマホの適切利用で子どもの犯罪被害を防ごう

ット上に流出すると、全てのデータを削除することは極めて困難です。子どものスマートフォンなどの利用状況を保護者が把握し、安全に管理できるペアレンタルコントロール機能を使いましょう。

#### ○SNS の不適切な書き込みによる被害

家出や無断外泊中に性犯罪の被害に巻き込まれたり、お小遣い欲しさに自らが SNS に出会いを求める書き込みをして被害に遭ったりする事件が発生しています。警察では、「パパ活」や「援助交際」の書き込みを見つけたら速やかに注意喚起のメッセー

ジを送り、被害の未然防止と事件化措置を講じています。

#### ○フィルタリングの活用

フィルタリングはインターネットの利用範囲を制限し、有害なサイトへのアクセスや犯罪被害を防ぐ手助けをしてくれます。積極的に活用しましょう。

子どもが高額なお金を持っていたり、外出が急に増えたり、普段と違う行動が見えたら注意しましょう。また、子どもの話に耳を傾け、日常会話を大切にしましょう。子どもが犯罪被害に遭っている可能性がある場合や帰宅をしない場合は、すぐに警察に相談をしてください。

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎②0110)

# 総社市デジタル変革宣言

市のデジタル化施策を推進するに当たり、理念や取り組みを示すデジタル変革宣言を3月24日に公表。今後はデジタル技術を活用し、市民一人ひとりにもっと寄り添うまちを目指して取り組んでいきます。宣言内容は、以下のとおりです。

問い合わせ デジタル化推進室 (☎②8224)

### 3つの理念

1. デジタル技術の活用により、市の取り組みを変革します
2. 全市民にデジタル化の利便性を届けます
3. 人と人との絆を大切にします

### 3つの取り組みの柱

#### ① 市民生活に寄り添うサービス

福祉・教育・防災・子育て・経済活動など、さまざまな場面でデジタル技術を活用し、市民生活の質の向上につなげます。

#### ② 戦略的広報

市民に対して市の取り組みを効果的に伝えるとともに、市の内外に総社市の魅力を発信し、地域に多様に関わる人の増加を目指します。

#### ③ 業務の刷新

市民生活に寄り添うサービスを提供する基盤として、デジタル技術の活用により業務体制の効率化を積極的に進めます。

## サイクリングで獲得! 健康商品券

最高  
5000円分  
商品券獲得

自転車を活用して健康づくりや観光活性、環境保護を目指す“リン得”健康商品券事業の参加者を募集しています。自転車の走行距離を測定するか、総社の名所を巡り御輪印を集めてポイントを貯めると、市内で使える商品券を獲得できます。

**対象** 市内に在住か在勤の20歳以上で、自転車傷害保険に加入している人

**参加費** 1000円

**取組期間** 5月17日(月)から令和4年3月31日(木)まで

**申込方法** 市ホームページから申し込むか、健康医療課に備え付けの申込書に必要事項を記入して提出する

#### 獲得ポイント

|   |  |
|---|--|
| 乗ったよポイント<br>・500mで1pt                   | 自転車に乗って走行距離を測る<br>※サイクルコンピューター(私物使用可、貸し出し品あり)かアプリで測定 |
| 集めたよポイント<br>・1カ所20pt<br>・5カ所ごとにボーナス25pt | 指定ポイントに設置している御輪印を集める                                 |

**申込先・問い合わせ** 健康医療課健康増進係 (☎②8259、市ホームページ [https://www.city.soja.okayama.jp/kenkouiryou/iryou\\_fukushi/kenkoutukuri/rintoku\\_moushikomi.html](https://www.city.soja.okayama.jp/kenkouiryou/iryou_fukushi/kenkoutukuri/rintoku_moushikomi.html))



市ホームページ  
申し込みフォーム

