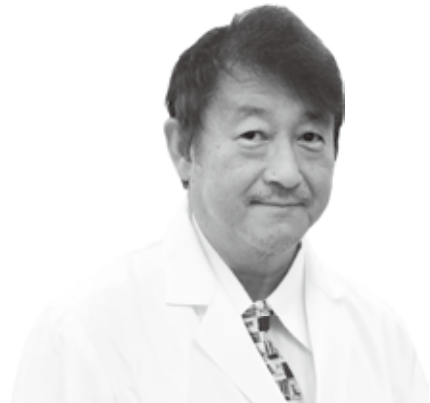


健康アドバイス



谷向 健 医師
(吉備医師会から)

自分はいつまでも元気だと思っている人でも、65歳を過ぎると肺炎で入院する人が増えていきます。加齢とともに免疫力が落ち、感染リスクが高まってしまうためです。

肺炎の初期症状と風邪は似ていますが、肺炎は細菌やウイルスなどが原因で肺胞に炎症が起きるもので、急速に悪化し呼吸困難を引き起こす恐れがあるた

今月のテーマ 高齢者の予防接種

高齢者のワクチン接種（肺炎球菌）について

め注意が必要です。

肺炎の主な原因は細菌やウイルスへの感染で、1番多い病原微生物が肺炎球菌です。予防するためには、もちろんうがいやマスク、手洗いなども大切ですが、新型コロナウイルスと同じくワクチンを接種することが免疫力を高めるという意味で最も有効です。

肺炎球菌ワクチンを接種するときには、総社市でも対象の人に助成があります。詳しくは健



問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎08259)

康医療課に相談してください。

肺炎の原因は1つの病原微生物だけとは限りません。新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスなどとの重複感染もあるので、それらの予防接種も受けておいた方が良いでしょう。

ワクチン接種には、私たち一人ひとりの感染予防だけではなく、社会全体の集団免疫効果があります。自分のため、みんなのためにワクチンを接種することをお勧めします。副反応などが心配な人は、事前に必ずかかりつけの医師に相談するなどしてから、接種しましょう。

安全・安心

総社署からのすすめ

特殊詐欺被害の根絶意識を多くの人にもってもらい、身近な人を家族や地域、県民総ぐるみで守るために「だまされんのじゃ岡山県・県民運動」を実施中です。

今年は、5月末時点で既に被害額が1億円を上回るという極めて厳しい状況です。手口別では、架空請求詐欺、オレオレ詐欺、還付金詐欺などが多く発生しています。特殊詐欺犯人が、だます

だまされんのじゃ岡山県・県民運動実施中

ときに使用するキーワードは、

【電話】

- 個人情報漏れている
- あなた名義のカードを持った犯人を捕まえた
- カードを交換した方がいい
- 保険料の還付金があるのでATMコーナーへ行ってください

【はがき】

- 訴訟取り下げ最終期日
- 訴訟告知(通知)センター

【SNSなど】

- コンビニで電子マネーを購入してください
- インターネット検索中、突然画面に料金を請求するメッセ

ージが表示される

○宅配便や郵便の不在通知を装ったメッセージ

などで、特に注意が必要です。

通常、警察官や市役所の職員が自宅を訪ねて、キャッシュカードなどを預かることはありません。不安な場合は1人で悩まずに、家族や警察に相談しましょう。

また、自宅の電話を留守番電話にしておき、電話が鳴ってもすぐに出るのではなく、録音内容を聞いて、必要がある場合にかけ直すことをお勧めします。防犯機能付き電話の活用も効果的です。

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎0110)

◆参加資格・種目・場所・内容◆

☆参加資格：市内に在住・在勤・在学が市スポーツ協会に加盟している人

種目	場所	内容
ソフトバレーボール	市スポーツセンター ぎびじアリーナ (サブアリーナ)	☆部門：男女混成(女2人、男2人)・ファミリー(中学生まで) ☆その他：初心者歓迎。服装は自由で、体育館シューズを持参。1人から参加可。当日チーム編成
グラウンドゴルフ (雨天の場合 10/13)	市スポーツセンター 多目的広場	☆試合：個人戦(3ラウンド)。1人から参加可 ☆その他：初心者歓迎。道具は持参(初心者には貸し出しあり)
弓道	武道館(弓道場)	☆試合：近的4ツ矢3立か2立、立射、的中制の3人1組団体戦(当日抽選) ☆その他：中学生以上
軟式野球 (小雨決行) (延期の場合 10/17)	市スポーツセンター 野球場	☆試合：市内小学6年生で編成した複数チームで実施 (延期になった場合の会場は、山手スポーツ広場)
ソフトテニス (小雨決行) (延期の場合 10/17)	市スポーツセンター テニスコート	☆試合：ダブルス、原則個人での申し込み(ペアは当日抽選) ☆その他：運動できる服装で、ラケット、テニスシューズを持参
テニス (小雨決行) (延期の場合 10/31)	総社北公園 陸上競技場 テニスコート	☆試合：ダブルス、原則個人での申し込み(ペアは当日抽選)。初心者の参加も可 ☆その他：運動できる服装で、ラケット、テニスシューズを持参
バドミントン	市スポーツセンター ぎびじアリーナ (メインアリーナ 半面)	☆種目：男女ミックスダブルス A、B、C、D (初心者) 級 (ペアで申し込み)。ただし、ペアの1人が中学生以下であれば、「男子・男子」のペアでも出場可。「女子・女子」のペアは年齢問わず出場可 ☆その他：運動できる服装で、ラケット、体育館シューズを持参
卓球	市スポーツセンター ぎびじアリーナ (メインアリーナ 半面)	☆種目：男子・女子団体戦(2人1組で申し込み) A、B (初心者) クラス ☆試合：3シングルによるクラス別団体戦 ☆その他：運動できる服装で、ラケット、体育館シューズを持参。クラス分けは、主催者側で変更する場合あり
合気道	総社西中学校 体育館 (格技場)	☆時間：午前9時から正午まで ☆内容：合気道のやさしい基本動作(体の使い方、技のかけ方、受け身) ☆その他：初心者歓迎、年齢不問。運動できる服装
陸上競技 (小雨決行)	総社北公園 陸上競技場	☆小学生の部：男女：100m(5年生以上・4年生以下)、4×100mリレー、走り幅跳び(5年生以上・4年生以下) ☆中学生の部：男子：100m、400m、4×100mリレー、走り幅跳び 女子：100m、400m、4×100mリレー、走り幅跳び ☆高校生の部：男子：100m、400m、4×100mリレー、走り幅跳び 女子：100m、400m、4×100mリレー、走り幅跳び ☆大学・一般の部：男子：100m、3000m、4×100mリレー 女子：100m、3000m、4×100mリレー ☆その他：参加はリレーを含み1人2種目まで。スパイクピン7mm以下
太極拳	武道館	☆講習時間：午前10時から正午まで ☆講習内容：初心者用入門編、経験者は24式の講習会を行う ☆その他：初心者歓迎。運動できる服装
ゲートボール (延期の場合 10/17)	三須分館 ゲートボール場	☆チーム編成：1チーム7人以内(審判員2人以上含む)で、年齢・性別は問わない
サッカー (小雨決行・雨天中止)	総社河川敷 グラウンド(F)	☆チーム編成：地域や職場、クラブなど自由(1チーム8人以上で年齢、性別は問わない) ☆試合：8人制のゲーム。各チーム2試合程度の親善試合
ペタンク (雨天決行)	清音ふるさと ふれあい広場 ペタンク場	☆チーム編成：1チーム3人(年齢、性別は問わない)。1人から参加可。当日チーム編成 ☆その他：初心者歓迎、運動できる服装。道具の貸し出しあり
ニュースポーツにチャレンジ (クップ、ディスコン、トランポリン、スポーツ吹き矢) (雨天中止)	市スポーツセンター ぎびじアリーナ前	クップ：スウェーデン発祥! まきを投げてキングを奪う ディスコン：岡山発祥! 赤と青のディスクで対戦 トランポリン、スポーツ吹き矢 ☆参加費：無料 ☆午前10時から正午まで ☆服装は自由 ☆グループ、個人いずれでも参加できる ☆当日参加を受け付けるため、保険には入れません

※当日は、午前9時から市スポーツセンター多目的広場で開会式を行った後、各会場で競技を開始します。開会式への参加をお願いします。雨天の場合は、ぎびじアリーナのメインアリーナで開会式を行います

※各会場の駐車場には限りがありますので、各自十分ご注意ください

※各会場の開館時間は午前8時30分です

※当日の警報発令について、午前7時の時点で総社地域に警報が発令されていれば中止します。午前7時以降に発令された場合は、各種目の代表者と本協会役員で協議し決定します

※中止の場合、未開催の種目については参加費を返金します

新型コロナウイルス感染症防止策の順守をお願いします。感染状況によっては、開会式を含め大会を中止する場合があります。

市民総合
スポーツ
祭
10月10日(日)
午前9時から

10月10日(日)の午前9時から行う市民総合スポーツ祭の参加者を募集します。
参加資格・種目・場所・内容 左
の表のとおり
参加費 1人200円(傷害保険料を含む)。「ニュースポーツにチャ

「レナジ」は無料で、当日きびじアリーナ前にて受け付け
申込方法 市スポーツ協会の事務所(市スポーツセンターのサブアリーナ南側)に備え付けの用紙に、住所、氏名、生年月日、電話番号、参加費などを記入し、参加費を添え

て申し込む。電話やファクシミリなどでの申し込みはできません
申込期間 9月15日(木)から30日(木)まで(土・日曜日、祝日も可)。受付時間は、午前9時から午後4時まで
問い合わせ 市スポーツ協会事務局 (☎0226)