

# 健康アドバイス



三宅 眞砂子 医師  
(吉備医師会から)

新型コロナウイルス感染症の世界的大流行で、今までの日常生活が大きく変わりましたが、有効なワクチンの接種により、今の状況からの出口が見えてきました。市では希望者のワクチン接種が9月中に終わるよう、オール総社でがんばってきました。新型コロナウイルスの感染予防対策もあり、昨シーズンは吉備医師会によるインフルエンザ

## 今月のテーマ 感染症予防

### インフルエンザを予防しよう

の報告はなく、現在冬の南半球の国でも強力な感染対策がとられているため、インフルエンザの流行は起こっていません。しかし、昨年抑えられていた小児のRSウイルス感染症が今年大流行しており、インフルエンザも流行する可能性があります。インフルエンザは、例年12月から3月にかけて流行し、高熱が出て鼻汁・咳が続き、3日から5日で解熱、1週間程度で治癒・軽快します。高齢者は肺炎、乳幼児は脳症で重症になることがあります。コロナワクチンの有効率は95%前後であるのに対し、

インフルエンザワクチンはウイルスの変異により、有効率は60%前後と言われていますが重症化を予防する効果はあるため、高齢者や6カ月以上の乳幼児には接種をお勧めします。接種は10月から12月にかけて、13歳以上は1回、13歳未満は2回接種します。また、コロナワクチン接種は、他のワクチン接種と前後2週間空けてください。感染力の強い新型コロナウイルスデルタ株も流行しています。マスクの着用・手洗い・体調不良時は休むなど、感染予防対策をしっかりとってください。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎92) 8259

# 安全・安心 のすすめ

ハザードランプは正式名称を「非常点滅表示灯」といい、道路交通法では、  
●夜間に道路上で停止するとき  
●スクールバスで児童などを乗降させるとき  
につけなければならないと定められています。高速道路で前方が渋滞しているときに、後続車へ危険を知らせるために使用されることも多いです。  
最近では本来の使い方ではあ

### ハザードランプとウインカー

りませんが、進路を譲ってもらったときに相手の車にお礼の意味を込めて使用する場をよく見かけます。こういったハザードランプの合図などにより、交通事故や不要なトラブルが回避できているようです。  
また、ウインカーは正式名称を「方向指示器」といい、右左折するときなどに合図するものと定められています。しかし、5年前にインターネット調査では、ウインカーの合図を出



さない車が多い県として、岡山県が全都道府県の中でトップになるという不名誉な結果になりました。  
現在では改善していると思われませんが、まだ合図のタイミングが遅い車を多く見かけます。  
●合図を出さずに信号待ちをしていた車が、青信号に変わって初めて合図を出して右左折する  
●合図を出しながらハンドルを切って進路変更する  
などは違反になります。また、他の車に危険を及ぼすことになればあおり運転を誘発する恐れがあるため、正しい合図をお願いします。

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎94) 0110



# “歩得”で健康になる人 増えてます

“歩得”健康商品券事業とは、市民の健康づくりを応援する事業です。ウォーキングの歩数や健診受診などに応じてポイントが貯まり、市内登録事業所で使える商品券と交換可能。4年目の今年度

は、4500人以上が参加しています。このページでは、“歩得”に3年連続で参加し、国保特定健診の結果が良くなった人のデータを紹介します。

## 3年連続 “歩得” 参加者のうち 健診結果が良くなった人の割合

### メタボが改善!

25%

メタボ該当者のうち25%が予備軍が非該当に改善しました

### 血糖値が低下!

69.6%

HbA1c 高値者のうち69.6%が数値が下がりました

### 悪玉コレステロールが減少!

73.7%

LDL コレステロール高値者のうち73.7%が数値が下がりました

■ HbA1c…糖尿病の判定基準となる数値  
■ 高値者…HbA1c 値が6.5%以上の人

■ 高値者…LDL コレステロール値が140 mg / dl 以上の人

※事業に参加する前(平成29年度)と参加3年目(令和2年度)の数値を比較



◆参加者からうれしい声が届いています

目標ができた

車を使わず歩くようになった

体重が減り、糖尿病の数値が良くなった

### “歩得”の申し込みはこちら

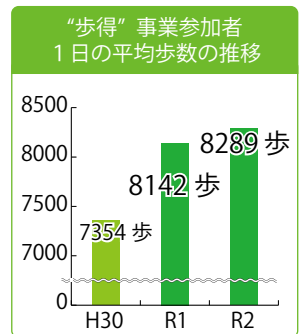
健康医療課健康増進係(6番窓口)で、随時申し込みを受け付けています。健診結果で気になるところがあった人や健康づくりに取り組みたい人は、今からでも参加してみませんか。



## 1日 8000 歩を目指して歩いてみよう!

“歩得”健康商品券事業では1日8000歩を歩くことを市の目標に設定。参加者の1日の平均歩数は年々増加し、令和元・2年は目標を達成しました。

1日に8000から1万歩を歩くことで、メタボ(メタボリック・シンドロームの略)の予防・改善に効果があるといわれています。メタボは、内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が2つ以上組み合わせられた状態で、心臓病や脳卒中などの危険性が高くなります。運動不足だと感じている人は、まずは1日10分、1000歩のウォーキングから始めてみましょう。



問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎92) 8259