



四国地方の梅雨入りが6月13日に発表されました。例年より8日遅いそうです。雨が多くなり、日々の生活等にも影響が出てきますが雨も必要。天気は雨でも気持ちはいつも快晴☀️です。



香南市公式 SNSで香南市の情報を配信中!

LINE Facebook YouTube

新型コロナウイルス対策についてのお知らせ

新型コロナワクチン 4回目接種について



こうなん 元気



▶ 60歳以上の方等を対象に4回目の接種開始を予定しています

重症化予防を目的として、3回目の接種から5カ月が経過した以下の方を対象に、4回目接種を実施します

対象	① 60歳以上の方 ② 18歳以上60歳未満の基礎疾患を有する方、その他重症リスクが高いと医師が認める方	
接種券の発送	3回目の接種から5カ月が経過する方に順次発送 2月に接種した方 → 6月の中旬から7月初旬の間に4回に分けて発送 3月に接種した方 → 7月中旬と7月下旬に発送 4月に接種した方 → 8月中旬に発送	
★ 3回目の接種後に転入してきた方	3回目の接種後に転入してきた方で、対象①②に該当する方は、接種券の発行申請の手続きが必要です。健康対策課に申請書の提出をお願いします。	
★ 3回目の接種後に基礎疾患を有する状態となった方	1・2回目接種時の基礎疾患調査で、基礎疾患があると申告された方には、5カ月経過したら順次発送します。調査後に基礎疾患を有する状態となった方は接種券の発行申請の手続きが必要です。健康対策課に申請書の提出をお願いします。	
使用するワクチン	ファイザー社製ワクチン、武田/モデルナ社製ワクチン	
接種日程	<p>【個別接種】</p> <p>開始日 ▶ 6月27日(月)</p> <p>場所 ▶ 3箇所</p> <ul style="list-style-type: none"> ● おひさまこどもクリニック(野市町) ● 鈴木内科(野市町) ● 山北内科リハビリクリニック(香我美町) 	<p>【集団接種】</p> <p>開始日 ▶ 7月24日(日)</p> <p>場所 ▶ 香南市役所</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 7月24日(日) ② 7月31日(日) ③ 8月21日(日) ④ 8月28日(日) [合計4回]

小松菜とえのきの塩こうじ和え

〈1人分の栄養価〉 エネルギー 30kcal
たんぱく質:2.2g 脂質:0.2g
カルシウム:88mg 塩分:0.7g

作り方 (4人分)

1. 小松菜と石づきを落としたえのきは3~4cmの長さに切り、茹でる。
2. 人参は短冊に切り、茹でる。
3. ボウルに水気をきった小松菜、えのき、人参を入れ、削り節、塩こうじ、ゆず果汁を入れ、和える。

材料

- 小松菜 200g
えのき 100g
人参 1/4本
削り節 2g(小袋1袋)
塩こうじ 大さじ1
ゆず果汁 大さじ1 (量はお好みで)

栄養士のおすすめレシピ

健康対策課 ☎50-3011

ワンポイント

小松菜はカルシウムと鉄分を豊富に含む優秀な野菜です。ゆずの果汁を使用することでさっぱりと仕上げています。ゆずが採れる時期になると刻んだ皮をのせるのもおすすめです。

今年も行こう、今年も行こう、がん検診



~がん予防シリーズ⑦~

「適正体重を維持しましょう!」

メタボ健診では、腹囲がお馴染みになってきましたが、肥満指数(BMI)も簡易な体格指数として古くから使われています。日本肥満学会では、BMIが22を適正体重(標準体重)とし、統計的にも最も病気になりにくいとされています。25以上を肥満、18.5未満を低体重と分類しています。



BMI (肥満指数)

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

がん予防のためには、男性はBMIが21~27、女性は21~25の範囲になるように体重を管理するのがよいでしょう。