

「スポーツの秋
走って走って
走りまわります」



浜田豪太

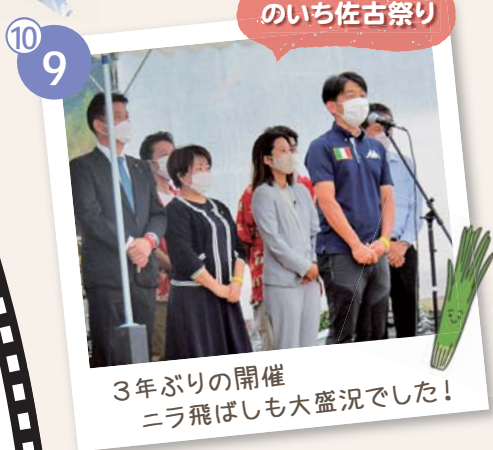
スポーツの秋。皆さんはどんなスポーツをされていますか。
2023龍馬マラソンの開催も決まって私もエントリーを行い、最近練習を開始しました。姿を見かけたらぜひ声をかけてくださいね。



赤岡海岸の清掃に参加しました
美しい香南市を残しましょう



世界王者おめでとうございます
世界ベルトは重たくて眩しかった



3年ぶりの開催
ニラ飛ばしも大盛況でした！



黙とう、式辞、献花を行いました
世界の恒久平和を願います

香南市公式
SNSで香南市の
情報を配信中！



いろいろ野菜のナムル

〈1人分の栄養価〉エネルギー 74kcal
たんぱく質:1.8g 脂質:6.2g
カルシウム:20mg 塩分:0.5g

作り方 (4人分)

- 人参は千切りにしてゆでる。ほうれん草は、根元からゆでて水にとり、2cm長さに切って絞っておく。しめじは根元を切り落とし、ほぐす。
- フライパンにごま油を熱し、もやしとしめじをしんなりするまで炒める。
- ②とほうれん草、人参を①の調味料で和える。

ポイント 「小学5年生朝食作り事業」で作っているメニューです。彩りのよいナムルです。お弁当にもお勧めです。もやしを大根(千切り)に変えてもおいしいです。

栄養士のおすすめレシピ

健康対策課 ☎50-3011

材料

- 人参 30g
- ほうれん草 1/2束
- しめじ 1パック(100g)
- もやし 50g
- ごま油 大さじ 1
- 砂糖 小さじ 1
- しょうゆ 小さじ 2
- ごま油 小さじ 1
- すりごま 大さじ 1

香南市公式YouTubeチャンネルで作り方の動画が見れます

本当の怖さを知っていますか？

今日から始めよう！ 「糖尿病予防」

糖尿病は運動不足、肥満、喫煙など不健康な生活習慣により発症し、血液中のブドウ糖(血糖)が増える病気です。初期の段階では自覚症状がほとんどありませんが、血糖値の高い状態が続くと、血管が傷つき、特に細い血管が多い腎臓や目、足先、などに合併症が起こり、日常生活に大きな影響を及ぼします。

糖 尿病の怖さは合併症です

糖尿病の主な合併症は、し・め・じ

- し** 糖尿病神経障害 ▶ 手足のしびれ、温度や痛みなどの感覚が鈍くなる。(しんけい)
- め** 糖尿病網膜症 ▶ 網膜症を発症し失明。成人の失明原因の第3位。(め=もうまく)
- じ** 糖尿病性腎症 ▶ 腎臓の機能が低下。人工透析の原因第1位。(じんぞう)

糖 尿病を予防するために

糖尿病と診断される前の「糖尿病予備群」の段階から、体の中では変化が起きています。糖尿病予備群の段階で生活習慣を改善すれば、正常な状態を取り戻せる可能性があります。できることから生活習慣を改善しましょう。

- 生活リズム**
 - ◆運動・体重
 - ・こまめに動いてエネルギー消費。
 - ・「ながら」運動を取り入れる。
 - ・毎日記録して適正体重を目指す。
- 食事**
 - ◆食事
 - ・単品料理より定食を選ぶ。
 - ・食べ始めは野菜やきのこ類から。
- 生活リズム・こころ**
 - ◆生活リズム・こころ
 - ・ストレスを避けてよく噛んでゆっくり食べる。
 - ・規則正しい生活を。飲み物はお茶やお水に。

香南市の取り組み

- 糖尿病治療を自己判断で中断することは危険です。「治療中断されている方」「特定健診で血糖値高値の方」「治療中だが重症化が心配な方」に、ご連絡することがあります。
- 健診結果など心配な方はお気軽にご連絡ください。糖尿病発症や重症化の予防に取り組んでいきましょう。

新型コロナウイルス ワクチン接種事業 について

▼接種間隔の短縮により、接種可能となった方には順次接種券を送付

オミクロン株対応ワクチンの接種間隔が前回の接種から**3カ月に短縮**されました。接種券がお手元に届いたら予約をしてください。予約の方法は電話予約とweb予約になります。



▼1・2回目の接種がお済みでない方へ

オミクロン株対応のワクチン接種を希望される場合は、12月中旬に2回目の接種が完了していないと、オミクロン株対応ワクチンの接種ができません。予約については健康対策課にご連絡ください。

▼生後6カ月から4歳までの方への接種を開始します

合計3回接種をします。1回目の接種から20日間の間隔をあけて2回目を接種し、55日の間隔をあけて3回目を接種します。令和5年3月31日までに3回の接種を完了させるためには、1月15日までに1回目を接種しておく必要があります。

※コロナワクチンの接種期間は令和5年3月31日までです

こんな
元気



問い合わせ
健康対策課
☎50-3011