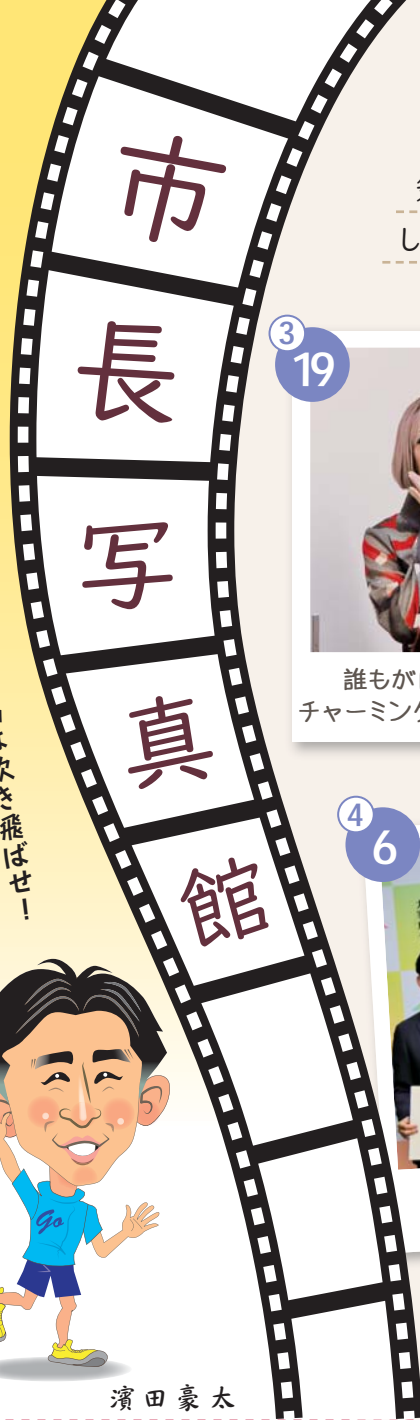


5月病は吹き飛ばせ！
ファイティン！！



濱田豪太



新年度がスタートして、早くも1カ月。これまでと違い外を元気に走り回っている子どもたちを見かけることが多くなり大変うれしく思います。私も負けずに香南市内を走り回ります。ファイト！

3
19



ブルボンヌさん
講演会

誰もが自分らしく生きられる社会へ！
チャームなブルボンヌさんに癒されました

3
24



伊藤園「私の街の
未来の桜プロジェクト」

さくらの広場へ苗木を頂きました
来年もお花見が楽しみです

4
6



協働の森
パートナーズ協定

環境先進企業と森を守り、
整備する協定を結びました

4
10



かがみオーシャンメロンの
AI食べ頃体験

スマホで食べ頃がわかるメロンで
デジタルと農業の融合を体験！

香南市公式
SNSで香南市の
情報を配信中！



スナップエンドウの卵とじ

〈1人分の栄養価〉 エネルギー 102kcal
たんぱく質:4.6g 脂質:2.6g
カルシウム:30mg 塩分:1.0g

作り方

- スナップエンドウはすじを取って、さっと塩茹でする。玉ねぎは薄切りにする。
- 鍋に油を注ぎ熱し、玉ねぎを炒め、しんなりしたらスナップエンドウを加えて炒める。
- Aの調味料を加える。
- 煮汁が半分ぐらいになったら、溶き卵を入れ、蓋をして2〜3分おく。
- ざっくりと混ぜて器に盛りつける。

ワンポイント

スナップエンドウには、抗酸化作用のあるビタミンCが含まれています。サラダや炒め物に使うことが多いですが、和風の味付けもいかがですか。

栄養士のおすすめレシピ

健康対策課 ☎50-3011

材料 (4人分)

- | | |
|----------|-----------|
| スナップエンドウ | 100g |
| 玉ねぎ | 200g |
| 卵 | 2個 |
| 油 | 少々 |
| 酒 | 大さじ 2 |
| 砂糖 | 大さじ 2 |
| みりん | 大さじ 1 |
| 醤油 | 大さじ 1と1/2 |

調味料



香南市産後ケア事業

出産は、女性にとって一生の中で一・二番に入るほどの大仕事。新しい命を授かることで心とからだの状態が大きく変化します。そんな状況での育児は、ちょっとしたことが気になって不安になったり、体調を崩しがちです。

こんな時は、**産後ケア**をご利用ください！

- 近くに頼れる家族がいなくて不安
- 母乳をうまく飲ませられない
- あれもこれもしなくちゃいけないのに、身体が思うように動かない
- 育児に忙しく自身の食事もとれない
- 1日を通して子育てや育児のアドバイスがほしい
- 赤ちゃんを預けて少しでも眠りたい
- 慣れない赤ちゃんのお世話でいっぱい

産後ケアでは、不安定になりがちな産後のお母さんの心とからだのケアや、育児のサポートを行い、産後の生活を支援します。まずは健康対策課にお電話ください！

訪問型

- サービス内容…助産師がお家を訪し、乳房ケア、授乳、育児、生活面の相談や助言をします。
- 利用できる方…香南市に住民登録のある、産後1年未満のお母さんと赤ちゃん
- 利用できる回数…2回
- 料金…1回 500円

宿泊型

- サービス内容…産後ケア施設に宿泊して受けるお母さんの産後の健康管理や休息、食事等の提供、乳房ケア、授乳支援、育児についての助言・支援をします。
- 利用できる方…香南市に住民登録のある、おおむね産後4カ月未満のお母さんと赤ちゃん
- 利用期間…7日間以内
- 料金…1泊2日/5,000円、延泊1日あたり/4,000円 ※食費は別途自己負担
- 実施施設…アニタ助産院(高知市長浜3番地) ※利用料の減免があります

今年も行こう、今年も行こう、特定健診

自覚症状なくても毎年1回は健診を受けてよ！



特定健診を受けよう！

毎年健診は受けていますか？自分では健康だと思っても、5年後・10年後も元気で生活するためには、体の不調が出る前から健康管理が大切です。

特定健診のいいところ

- 無料で健康チェック！生活習慣病の予防と早期発見ができます
- 【健診内容】身体計測・血液検査・診察・尿検査など肥満、高血糖、高血圧を放置していると、心筋梗塞・脳卒中など命にかかわる生活習慣病を引き起こす可能性があります。生活習慣を改善し、発症を予防することが大切です。
- 受診場所が選べる！
- 集団健診や医療機関(かかりつけ医など)で受診できます。



対象

40歳～74歳の国保加入者が対象。5月中に特定健診受診に必要な受診券をお届けします。

受診方法

- 事前申し込みが必要です。詳細は健診カレンダーや受診券に同封する文書をご覧ください。
- 受診時は、特定健診受診券(黄色)、健康保険証、問診票をご持参ください。