

「しめめな水分補給で
熱中症予防を」



濱田 豪太

市長写真館

あつという間に春が過ぎ、『梅雨』の季節となりました。雨が上がる
と、天気も心もスカッと晴れ渡る夏がやってきます。十分な栄養・睡眠
を確保して健康第一に、ワクワク楽しい夏を迎える準備をしましょう！

5
9

土佐の高知のくだもの畑
藤の花



風が吹くたびに優雅に揺れる姿と
優しい香りに癒されました

5
24

日本サッカーを応援する
自治体連盟 総会



日本サッカー協会の田嶋幸三会長と
若一王子宫についてお話ししました

6
9

のいち
あじさい街道



色とりどりのあじさいが緑に
よく映えてきれいでした

6
11

身体障害者連盟
総会



皆さんの笑顔が印象的でした
誰もが暮らしやすいまちづくりを目指します

香南市公式
SNSで香南市の
情報を配信中！

LINE



Face
book



You
Tube



ごろごろ野菜の スペイン風オムレツ

〈1人分の栄養価〉 エネルギー 193kcal
たんぱく質:13.5g 脂質:13.9g
カルシウム:79mg 塩分:1.0g

作り方

- ① 玉ねぎ、ピーマン、ズッキーニは1cm角に切る。
- ② 合いびき肉を炒め、①を加え、火が通ってき
たら顆粒コンソメを加える。(粗熱をとる)
- ③ ボールに卵を割り、粉チーズを加えてよく混
ぜ、②を入れる。
- ④ 中火でフライパンにバターを熱し、③を入れ
半熟卵状になるまで軽く混ぜる。
- ⑤ 半熟の状態になったら、4等分に切ったミニ
トマトを少し埋めるようにしてのせ、蓋をする。
- ⑥ 卵がある程度固まったら、ひっくり返して、蓋
をし、火が通るまで加熱する。

ワンポイント

野菜を大きめに切ることでボリューム
がアップします。お好みの野菜でどうぞ。
⑥でオムレツをひっくり返すときはお皿や
フライパンの蓋を使うと返しやすいです。

栄養士の
おすすめレシピ

■健康対策課 ☎50-3011

材料 (4人分)

玉ねぎ 1/2個
ピーマン 1個
ズッキーニ 75g
合いびき肉 100g
卵(Lサイズ) 4個
ミニトマト 4個
顆粒コンソメ 小さじ2
粉チーズ 大さじ2
バター 10g

歯周病予防で健康に！



一歯周病は歯の喪失原因第1位 30歳以上の成人の約80%が
かかっているといわれる歯周病。歯周病は歯と歯茎の境目に磨き残した歯
垢が主な原因となり歯周組織に炎症が起こります。その歯周病が全身に影
響を及ぼすことはご存じですか？

まずは歯周病のセルフチェック

- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 朝起きたら口が苦く感じ、ねばねばする
- ☐ 歯磨き後に出血する
- ☐ 歯茎が腫れる、血や膿がでることがある
- ☐ 歯茎がさがり、歯が長くなった気がする
- ☐ 歯と歯の間に物が詰まりやすい
- ☐ 歯並びが変わった、歯が浮いている感じがする

1つでも当てはまると歯周病に注意！！早めに歯科医を受診しましょう。



歯周病が全身に及ぼす怖い影響は・・・？

1. 脳血管疾患(脳梗塞等)・心疾患(狭心症・心筋梗塞)

歯周病原菌などの刺激により動脈硬化を
誘発する物質が出て血管内の通りが細くなり
ます。また、歯周病の人はそうでな
い人の2.8倍脳梗塞になりやすい
といわれています。



2. 糖尿病

糖尿病の人は歯肉炎や歯周炎にかかってい
る人が多いという研究があり、歯周病になると
糖尿病の症状が悪化すること
もわかってきました。受診による糖
尿病のコントロールが大切です。



香南市では特に糖尿病の有病率、脳血管疾患(脳
梗塞・脳出血)での死亡率が全国的に高い傾向に
あります。定期的に健診を受けて、歯と口の健康
を一緒に守ってくれるかかりつけ医を持ちましょう！

歯周病予防には規則的な生活習慣
を身に付けることが大切です。
歯のためにできることから始めて
いきましょう！



今年も行こう、
今年も行こう、
特定健診

特定健診を受けよう！②

予約が必要です！

11月に集団健診を実施します！

実施日	会場	予約期間
11月 14日(火)	夜須大峰の里	10月16日(月)
16日(木)・17日(金)	のいちふれあいセンター	〃
27日(月)	赤岡保健センター	10月20日(金)
28日(火)	吉川防災コミュニティセンター	
29日(水)	香我美保健福祉センター	

※9月・12月は「結核・肺がん検診」「胃がん検診」「特定健診」の
休日セット健診あり。医療機関で受診する方は直接医療機関へお
申し込みください。

特典① 歯科相談

- ・歯科衛生士に口や歯の悩みの相談ができる！
- ・お口のケアグッズをプレゼント！

特典② 推定塩分摂取量測定

- ・尿検査で一日の推定塩分摂取量を測定できる！
- ※塩分の取り過ぎは血圧を上げ、心臓病や脳卒中などの重
大な病気につながります。この機会に塩分摂取量を確
認しましょう



香南市の
けんしんキャラクター
「けんしんいくちゃん」

集団健診会場では
2つの特典があります！