

「まだまだ暑いですが
元気よくいきましょー！」



濱田 豪太



ワンポイント

骨ごと食べられるさば缶を使ったそぼろ
丼です。生さばよりもカルシウムやDHA、
ビタミンB12を多く含んでいます。
缶詰は、災害時の非常用食料としてもス
トックしておくとう便利です。

8月は突発的な大雨に悩まされた月でした。被害に遭われた皆さま
にお見舞い申し上げます。防災月間でもある9月がやってきました。
一層気を引き締め、災害に強いまちづくりを目指していきます。

7
30

香南市みなこい港まつり



行事の安全、産業経済の発展、市民の
健康と安心安全なまちづくりを
祈願して神事も行っています。

7
31

沖縄県
八重瀬町との交流



香南市みなこい港まつりと合わせて
石川副町長たちが来庁されました。

8
11

第70回よさこい祭り



地方車から「あおり」で子どもたちを
応援！みんなよく頑張りました！

8
15

香南市手結盆踊り



レア(?)な浴衣姿でご挨拶。
この後、皆さんと一緒に踊りました！

香南市公式
SNSで香南市の
情報を配信中！

LINE



Face
book



You
Tube



※イベント関連記事…5、29ページ

さばそぼろ丼

〈1人分の栄養価〉エネルギー 511kcal
たんぱく質:33.8g 脂質:10.4g
カルシウム:364mg 塩分:2g

材料 (4人分)

- | | |
|-----------|--------|
| ご飯 | 2合分 |
| さば水煮缶(減塩) | 2缶 |
| 卵 | 4個 |
| 大葉 | 4枚 |
| 酒 | 大さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| みりん | 大さじ1 |
| さとう | 大さじ1/2 |
| さとう | 小さじ1 |
| 塩 | 大さじ1/2 |

栄養士のおすすめレシピ

健康対策課 ☎50-3011

作り方

- 鍋にさば水煮缶を汁ごと入れ、Aの調味料を加える。
- ほぐしながら水分がなくなり、パラパラになるまで中火で炒める。
- 別の鍋に溶き卵とBの調味料を入れ、弱火にかける。菜ばしを数本使って、そぼろ状になるまで炒める。
- 大葉は千切りにし、水にさらす。
- 器にご飯をよそい、②と③をのせ、大葉をちらす。

ママになりたい あなたを 応援します

不妊治療にかかる費用の 一部を助成しています

治療終了した日または高知県特定不妊治療
支援事業通知日が令和5年4月1日から令
和6年3月31日までの間の治療が対象です。
いずれも申請期限は令和6年3月29日(金)
まで

一般不妊治療(人工授精)

- 助成額
1年度(4月～3月)上限5万円
- 治療回数
制限なし
- 助成期間
初回申請年度と翌年の2年間
(他の市町村での助成を含む)

特定不妊治療(体外授精・顕微授精)

- 助成額
1回上限5万円または10万円
(治療内容により異なります)
 - 治療回数
6回(他市町村での助成を含む)
- 詳しくは香南市ホームページまたは健康対策課
までお問合せください。
※高知県特定不妊治療支援事業の問い合わせ先
中央東福祉保健所 ☎0887-53-3171



こうなん
元気



問い合わせ
健康対策課
☎50-3011

データで見る不妊治療

日本では 60,381人が不妊治療により誕生してい
ます(2020年)。これは全出生児の 7.2% に当たり、
約 13.9人に1人の割合。また、実際に不妊の検
査や治療を受けたことがある夫婦
は夫婦全体の 22.7%で、約 4.4組
に1組の割合です。香南市でも
年々相談や助成の申請が増えてい
ます。



流産・死産を経験された方へ

おなかの中で大切に育ててきたお子さまを、流産や死
産などで亡くされた方のつらさは計り知れません。
つらい、悲しい気持ちを抱えたまま、誰にも話すことがで
きない方もいらっしゃる。今のお気持ちや状況を話し
たいと思われたときに相談できる場所や利用できる制度
などをご案内します。

健康対策課 受付時間平日 8:30～17:15



あなたの健康と未来を守る「特定保健指導」

通知が来たら自覚症状がなくても生活習慣病の一手前！生活を見直すチャンス！！

特定健診を受けた結果、一定の基準に
あてはまる方に対して特定保健指導を
実施します。ぜひ活用してください。



- 〇生活改善のため、保健師や栄養士がアドバイスやサポート！
- 〇病状が悪化する前に生活を見直して医療費を軽減！

腹囲が
男性 85 cm以上
女性 90 cm以上
または
BMIが 25 以上

プラス
高血圧、高血糖、
脂質異常の
保健指導の判定
値に該当

対象者には特定健診受診1
～2カ月後に手紙で通知の
うえ、電話連絡または訪問
します。健診結果の見方や
食生活、運動習慣の改善に
向けて一緒に考えます。



香南市の
けんしんキャラクター
「けんしんいっちゃん」

