

「私の秋は「スポーツの秋」！
皆さんの秋は「何の秋」ですか？」



濱田 豪太

市長写真館

香南市出身の櫻井つぐみ選手がレスリングの世界選手権で優勝し、来年開催されるパリオリンピックの日本代表に決定したとの嬉しいニュースが飛び込んできました。香南市からも皆で応援していきましょう。

8月26日

第12回田園祭



小学校のグラウンドに皆が集まり、イベントが開催される。これはとても素晴らしいことです。

9月1日

第66回金婚夫婦祝賀式典



出席されなかったすべてのご夫婦にも心からお祝い申し上げます。

※関連記事…2ページ

9月5日～

第108回香南市議会定例会



議会もペーパーレス化が進み、資料もパソコンやモニターで確認しています。

9月20日

夜須地区敬老会



人生の先達である皆さんのおかげで今の香南市と私たちがあります。

香南市公式
SNSで香南市の
情報を配信中！

LINE



Facebook



YouTube



さつまいもとしめじのおろし和え

＜1人分の栄養価＞ エネルギー 81kcal
たんぱく質:1.2g 脂質:2.0g
カルシウム:27mg 塩分:0.3g

材料 (4人分)

さつまいも …………… 120g
にんじん …………… 40g
しめじ …………… 80g
バター …………… 8g
だいこん …………… 160g
めんつゆ(2倍濃縮) …… 大さじ1

ワンポイント

さつまいもはビタミンC、食物繊維などが豊富です。大根おろしと和えた、さっぱりした和え物です。

栄養士のおすすめレシピ

健康対策課 ☎50-3011

作り方

- ① さつまいも、にんじんは角切りにして、ゆで、ザルにあげておく。
- ② しめじは石づきをとり、ほぐし、バターで炒める。
- ③ だいこんはすりおろして水気をしぼる。
- ④ ①～③をめんつゆで和える。

守ろう！ こどもの歯！

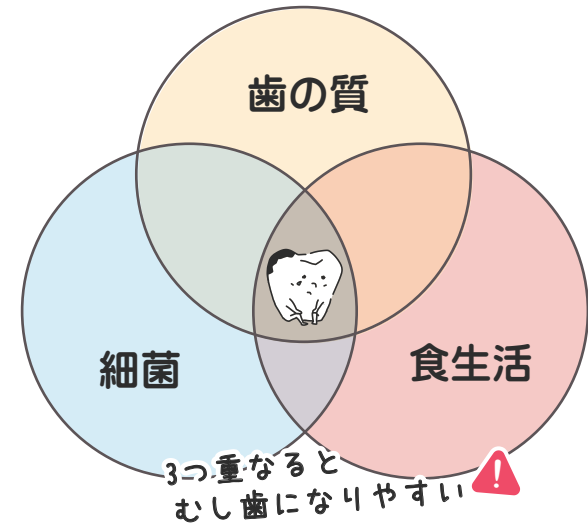


こんな
元気



乳幼児期はとてもむし歯になりやすく、永久歯になってからの口のお口の健康に大きく影響してきます。乳幼児期から歯の健康を意識した習慣をつけてあげましょう。

むし歯の原因と対策



フッ素ってなあに？

むし歯菌のはたらきを弱めたり、穴があく前のむし歯を修復するなど、歯の質を強くします



対策！

フッ素を利用してむし歯菌に負けない強い歯にしましょう。

歯と歯の間、奥歯の溝、歯と歯ぐきの間に注意して歯磨きを！

おやつは時間や量を決めて食べましょう。ジュースなど飲み物に含まれる砂糖にも注意！

かかりつけ歯科医をもちましょう

市での取り組み

- 3歳5か月健診でフッ化物歯面塗布を実施
- 保育所・幼稚園の5歳児クラスでフッ素洗口を実施
- 令和5年度から2歳児への個別歯科検診を実施
- マイナス1歳からのむし歯予防として妊婦歯科検診を実施

むし歯平均数/人
(3歳5カ月健診時点)

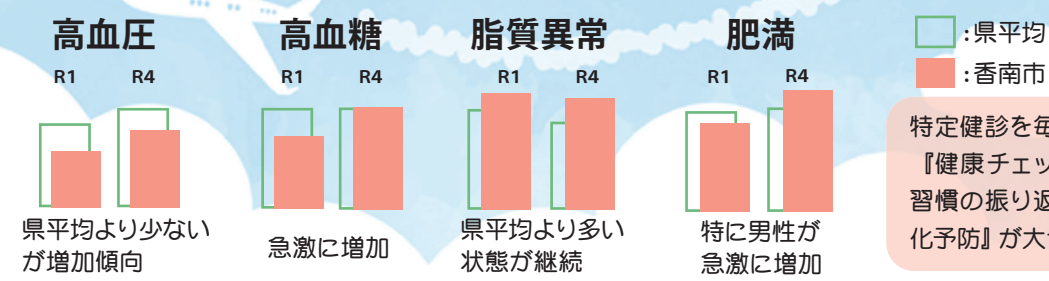
現状
0.22本

目標
0.2本



特定健診結果から見える香南市の姿

香南市の健康課題の一つに「脳梗塞の多さ」があり、健康寿命の短縮や要介護状態になる要因となっています。動脈硬化の原因である以下の項目で有所見者の増加が見られます。



特定健診を毎年受診し、『健康チェック』『生活習慣の振り返り』『重症化予防』が大切です！



香南市のけんしんキャラクター「けんしんいっちゃん」

11月の集団特定健診の予約は
10/16日～20日

