

卒業生の皆さんおめでとう！



濱田豪太



能登半島地震発生から2カ月。香南市からも職員を派遣し、被災地の支援を行っています。職員が現地を見て、聞いて、感じてきたことを香南市の防災へしっかりと活かしていきます。 ※派遣職員手記…2～3ページ

29 国への特別交付税要望活動

地域の実情を国へ届け、まちを住みよくなる。市長ならではの大事な仕事です。

213 いわてグルージャ盛岡 香南市でキャンプ

3年ぶりにサッカーJリーグのいわてグルージャ盛岡が香南市へ。

218 高知龍馬マラソン2024

5時間41分46秒で完走しました！なかなかの好成績では？

219-21 JA香美地区トップセールス

JA高知県、香美市とチームを組んで、東京他で私たちの地域の野菜をセールスしてきました。

香南市公式 SNSで香南市の情報を配信中！



野菜のひらひらサラダ

〈1人分の栄養価〉 エネルギー 68kcal
たんぱく質:2.1g 脂質:5.2g
カルシウム:59mg 塩分:0.3g

- 作り方**
- にんじん・大根・きゅうりはピーラーで縦長に薄く切り、軽く塩(分量外)を振っておく。
 - ハムは野菜の幅と合わせて縦長に切る。
 - ①の水気をとり、ハムとAの調味料で混ぜ合わせる。

ワンポイント
いつものお野菜も切り方を変えると雰囲気が変わります。親子でのクッキングにもおすすめです。

栄養士のおすすめレシピ

■健康対策課 ☎50-3011

- 材料** (4人分)
- にんじん …… 小1本(60g)
 - 大根 …… 150g
 - きゅうり …… 1本
 - ロースハム …… 2枚
 - マヨネーズ …… 大さじ1
 - 薄口しょうゆ …… 小さじ1
 - 酢 …… 小さじ1
 - すりごま …… 大さじ1

最近疲れていませんか？
見逃さないで！
ココロと身体のサイン

『3月は自殺対策強化月間です』

注意!!
当てはまる項目が多い方は、休息を取ったり、身近な人に相談したりしましょう。健康対策課でも相談を受け付けています！

こころに現れる場合

- 憂鬱な気分が続いている、やる気が起こらない
- 不安で落ち着かない
- 理由もなくイライラする
- 何をしても楽しく思えない など

体に現れる場合

- 食欲がない、または食べ過ぎてしまう
- 頭痛や吐き気がする
- 下痢や便秘が続いている
- よく眠れない
- わけもなく涙が出る など

行動に現れる場合

- 人に会いたくない、運動や外出が面倒くさい
- 遅刻・早退・欠席が増えた
- 忘れ物やケアレスミスが増えた
- 髪型や服装に気を使わなくなった
- ネガティブな発言ばかりしてしまう など

ストレスと上手に付き合うには？

- ・運動や散歩をする
- ・好きな曲を聴く・歌う
- ・ゆっくりとお風呂に入る
- ・自分の気持ちを書き出して客観的に考える
- ・身近な人や信頼できる人に相談する

いつでもどこでも かわいく判定！
スマホで簡単!オンラインチェック!

こころの体温計でストレスチェックしてみませんか？
・個人情報入力なし、利用料無料(通信料は必要)

健康状態や人間関係、住環境などの質問に答えを選んで回答。ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になつて結果が表示されます。

ごちから!

毎年必ず結核健診と肺がん検診を! 無料 申込不要

早期発見! 早期治療!

対象者…40歳以上の方(通年受診している方には事前にハガキを送付します)
※65歳以上の方は、年1回結核健診を受けることが義務付けられています

詳しくは…右のQRから確認してください

結核

国内で1日平均28人、毎年2,000人ほどが死亡しています。発症例のうち、約4分の3が60歳以上です。

咳や痰が2週間以上続いたり、微熱や体のだるさが続く場合は、早めに医療機関を受診してください。

肺がん

がんによる死亡原因の上位に位置しており、40歳代からかかる人が増加します。

血痰、長引く咳、胸痛、声のかれ、息切れなどの症状がある場合には、**検診を待たずに医療機関を受診**してください。