

一気に暑くなってきました！体調管理には特に気を付けて！



濱田豪太

市長写真館

全国市長会と全国青年市長会意見情報交換会に出席。全国的に少子化・人口減少が共通の課題であることを再認識しました。協力し合いながら国にも働きかけ、歯止めがかかる施策を進めていきます。



5 26 高知県総合防災訓練
災害発生時には行政・民間を問わず、連携して対応にあたることの重要性を改めて実感。



6 8 香南市長旗争奪小学生野球大会
物部川エリア、嶺北から参加してのトーナメント形式。いずれも熱戦でした。みんながんばった！



6 12 全国青年市長会意見情報交換会
自分の住むまちを良くしたい。そんな世代の市長との意見交換はとても有意義です。



6 18 ACT FACTORY オープニングセレモニー
野市町に新しい体験スポットがオープン。家族で楽しめる施設で期待大です。

香南市公式 SNSで香南市の情報を配信中！



しいらの炊き込みご飯

〈1人分の栄養価〉エネルギー 316kcal
たんぱく質:12.7g 脂質:3.0g
カルシウム:33mg 塩分:1.2g

作り方

- 米は洗って10分程度浸水させた後、ザルにあげて水気をきっておく。
- しいらは酒を振りかけておく。
- 油揚げは油抜きし、細切りにする。
- みょうがと大葉も細切りにしておく。
- 炊飯器に米と白だし、酒を入れ、分量まで水を入れる。軽く混ぜる。
- ⑤に昆布、しいら、油揚げをのせて炊く。
- 炊きあがったら、昆布を取り出して、軽く混ぜ、みょうがと大葉を盛り付ける。

栄養士のおすすめレシピ

健康対策課 ☎50-3011

材料 (4~5人分)

- 米 2合
- しいらの切り身 120g
- 油揚げ 長方形1枚
- みょうが 2個
- 大葉 4枚
- 白だし 大さじ3
- 酒 大さじ1
- 昆布 1枚
- 酒(臭み取り用) 大さじ1

ワンポイント

昆布は細切りにして混ぜ込んでおいしいです。薬味を使うことで減塩にもつながります。しいらは、脂肪が少なくたんぱく質が豊富に含まれています。

歯の喪失原因第1位 あなたを蝕む歯周病



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？

こんな元気



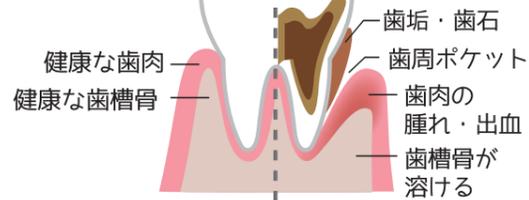
問い合わせ
健康対策課
☎50-3011

歯周病の症状

健康な状態

健康な歯肉
健康な歯槽骨

歯周病



セルフチェックしよう

- 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つでも当てはまった注意!!
早めに歯科を受診しましょう。

口の中だけじゃない!? 歯周病は全身にとっても悪影響

■脳血管疾患(脳梗塞等)・心疾患(狭心症・心筋梗塞)
歯周病原因菌などの刺激により動脈硬化を誘発し、脳梗塞や狭心症、心筋梗塞を引き起こすといわれています。※特に脳梗塞は、歯周病でない人の2.8倍も罹患しやすいといわれています

■糖尿病
歯肉の炎症が続くと血糖値を下げるインスリンというホルモンが働きにくくなります。また、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結果が出ており、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。

■その他、誤嚥性肺炎、骨粗しょう症 など

歯周病予防には規則的な生活習慣を身につ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!

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。家庭でも、歯ブラシだけでなくデンタルフロスなどを使ってケアするのが有効ですよ。



「一緒に行こう!がん検診キャンペーン」実施中



がん検診を受診すれば、ホテル宿泊券やお肉のギフトなど素敵な商品が当たるキャンペーンを高知県主催で開催中です。初めて受診する方がいれば当選確率もアップ!この機会に検診を受診して自分の身体をチェックしましょう!

香南市の検診日程はこちら⇒



●対象者
令和6年4月1日(月)~12月31日(火)までにがん検診を受診した20歳以上の高知県内に居住する2人1組

●対象検診
胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんの各検診

応募はこちらから⇒

