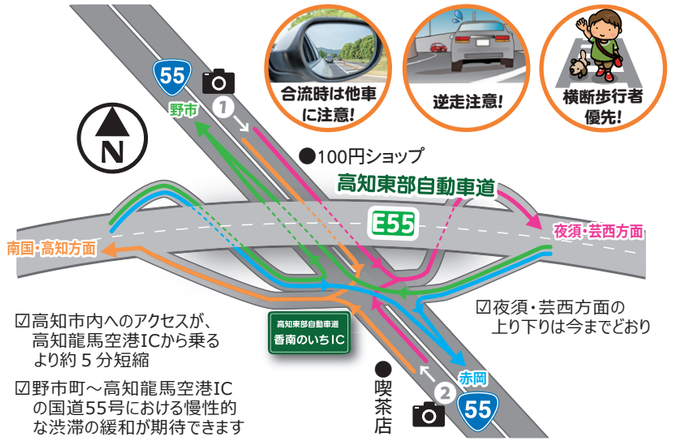
16:00～通行可(予定)

3月15日(土)開通！

高知東部自動車道南国安芸道路 高知龍馬空港IC ～ 香南のいちIC

香南のいちインターチェンジをご紹介



☑高知市内へのアクセスが、高知龍馬空港ICから乗るより約５分短縮

☑野市町～高知龍馬空港ICの国道55号における慢性的な渋滞の緩和が期待できます

☑夜須・芸西方面の上り下りは今までどおり

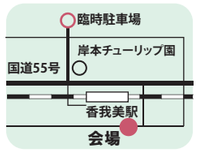
※写真は2月時点の整備中のものであり、開通時と異なることがあります

開通記念餅まきを開催します

日時 3／15(土)〈開場〉11:15 〈餅まき〉12:15

場所 ごめん・なはり線
香我美駅前 特設会場

■駐車場…陸上自衛隊駐屯地跡地(会場から約500m)
※10時から駐車可



■餅まきの注意事項

①安全確保のため、混雑状況により入場制限をかける場合があります。時間に余裕をもってご来場ください。

②セキュリティの都合上、入場時に手荷物検査・金属探知検査を行います。できるだけ手荷物は持たずにご来場ください。

③ペットは入場不可。

④雨天等により中止する場合は、前日までに市ホームページ・公式LINEでお知らせします。

■問い合わせ／建設課　☎0887-50-3016

チェック 公式SNSで香南市のさまざまな情報を配信中！ LINE Face book You Tube

さつまいものポタージュ

栄養士のおすすめレシピ
■健康対策課 ☎50-3011

〈1人分の栄養価〉エネルギー 170kcal
たんぱく質：3.5g　脂質：4.9g
カルシウム：117mg　塩分：0.6g

材料（4人分）

さつまいも	大1個
玉ねぎ	中1/2個
有塩バター	8g
水	300ml
固形コンソメ	1個
牛乳	300ml
塩	少々
こしょう	少々
コーン	40g
ブロッコリー	お好み

作り方

❶ さつまいもはよく洗い、皮付きのまま0.5㎜～1㎝の厚さに輪切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
❷ 鍋にバターを中火で溶かし、玉ねぎを炒める。
❸ さつまいもを加え、炒める。水とコンソメを加え、煮立ったら弱火でさつまいもが柔らかくなるまで煮て、木べらでつぶす。
❹ 牛乳を加えて、塩、こしょう少々で味を整える。
❺ コーンを加える。お好みでブロッコリーなどを飾ると綺麗です。

ワンポイント
さつまいもはお好みの大きさにつぶすのもおすすめです。自然な甘さで飲みやすいスープはいかが？

～良いからだとこころは良い睡眠から～

ぐっすり眠れていますか？

こうなん元気21
問い合わせ ▼ 健康対策課 ☎50-3011

睡眠不足になると体がだるく感じ、イライラや落ち込むなど、気持ちが不安定になったりします。また、正しい判断が鈍くなり、日常生活にも大きく影響します。快適な睡眠で、良い毎日を過ごしましょう。

適切な睡眠時間は？

▶必要睡眠時間は年齢によっても変化する

高齢者…寝床にいる時間は８時間以内を目安に！
成　人…６時間以上を目安として睡眠時間を確保しましょう！
こども…小学生は９～12時間、中学生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保しましょう！

眠ることができる時間には限りがあります

▶必要な睡眠時間を目安に

一晩に眠ることができる時間には限りがあります。身体が必要とする睡眠時間以上に眠りをとろうと床の上で長く過ごすと、「寝つくまでに長く時間がかかる」「途中で目が覚める時間（回数）が増える」「熟眠感が減る」など、眠りの質が低下することがわかっています。

眠りを「ためる」ことはできません

▶平日の睡眠不足解消を

平日の睡眠不足を、休日に取り戻そうと長い睡眠時間を確保する「寝だめ」の習慣がある人は少なくありませんが、実際には眠りを「ためる」ことはできません。休日の寝だめの習慣は慢性的な睡眠不足の現れです。

眠りの質は、寝相や寝返りの回数とも関係しています

■寝相

上向きで寝ているときの方が、体に余分な力が入らず最もリラックスした状態になります。そのため、上向きに寝ている時間が多いことは、寝心地の良さを表しているとされています。

■寝返り

寝返りは快適な寝相で眠っていれば回数が少なくてすみますが、体が沈みこんでしまうような柔らかすぎる布団や、骨などを強く圧迫するような硬すぎる布団では、体の負担を減らすために寝返りの回数が多くなってしまいます。

まとめ　睡眠不足と感じたら相談しよう！

睡眠不足は、こころの病気の一つの症状としてあらわれることが多いことにも注意が必要です。近年では肥満や高血圧、糖尿病などの病気になるリスクが高まることや、事故の背景に睡眠不足が多く関係していることもわかっています。
気になったら、早めに**睡眠専門外来**や**心療内科**を受診しましょう。

（参考：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」他）

春の結核・肺がん検診を実施します

対象…市内在住の40歳以上
検診料無料、予約不要

受診票が無くても当日会場に来ていただければ受診できます。特に**65歳以上の方**は、感染症法に基づき、結核の発病を早期発見するために、年1回**結核健診**を受けることが**義務**付けられています。定期検診を必ず受診して、早期発見に努めましょう。

検診バスが各町内の指定場所へ伺います。お住まいの地区に限らず、**どの検診場所でも受診できます**。

香南市のけんしんキャラクター「けんしんいくちゃん」

- ▶夜須町内……4/4(金)
- ▶赤岡町内……4/7 (月)午前
- ▶吉川町内……4/7 (月)午後
- ▶香我美町内…4/8 (火)、4/14(月)
- ▶野市町内……4/15(火)、4/22(火)、4/24(木)、4/25(金)

詳しい検診場所はこちらから！