

真司's voice



11月7日(日)に香南市総合防災訓練を実施しました。昨年はコロナウイルスの影響で市内全域の避難訓練のみの実施だったため、本部会場での訓練は2年ぶりです。今回は、香我美小学校を本部会場として、高知県警察航空隊による上空からの情報収集訓練や被災者の捜索活動を行う災害救助犬の紹介や実演が行われました。

また、香我美小学校の児童も参加。NTTや四国

電力、LPガス協会やTOYOTAなどの関係機関による防災学習の各ブースを回り、デモ機にも触れながら防災・減災の学習をしていました。興味と関心を持って体験や質問する姿に、頼もしく感心させられました。



▲ 県警ヘリによる情報収集訓練



▲ 車両の展示・説明

企画ブースとして、会場中心には段ボール迷路も登場しました。災害時におけるダンボールの可能性は多様で、そのダンボールを使った迷路に訓練参加者も楽しみながら、ゴールを目指していました。天候にも恵まれ、身近に防災学習を深めることができた一日でした。



▲ 災害救助犬のデモンストレーション



▲ 煙体験



▲ 乗車体験

読書で一息

おすすめの1冊をご紹介します!

燃えよ剣 (上下)  
司馬遼太郎 著



今秋、同じ題名での映画が大ヒット。幕末の動乱期を新選組副長として剣に生き剣に死んだ男、土方歳三の頑なな生涯を描く。

映画では土方歳三役に岡田准一、近藤勇役に鈴木亮平など豪華な顔ぶれ。もう一度読み返し、私はやっぱり本の方が面白かったです。幕末歴史もの&土方の内面を描くヒューマンストーリー小説です。

野菜たっぷり 鮭のちゃんちゃん焼き

〈1人分の栄養価〉エネルギー 160kcal  
たんぱく質:20.5g 脂質:5.3g  
カルシウム:44mg 塩分:1.4g

材料 (4人分)

- 鮭 ..... 4切れ
- キャベツ ..... 160g
- もやし ..... 120g
- ネギ ..... 20g
- えのき ..... 40g
- みそ ..... 大さじ2弱
- 酒 ..... 大さじ1弱
- みりん ..... 大さじ2/3
- 濃口しょうゆ ..... 小さじ1と1/3
- ごま油 ..... 小さじ1

作り方 (4人分)

- ① キャベツ・もやし・ネギはざく切り、えのきは半分に切ってほぐす。
- ② 調味料を合わせる。
- ③ アルミホイルに鮭をのせ、②をかけ、①の野菜をのせて包む。
- ④ フライパンに水を入れ、③をのせて、蒸し焼きにする。

栄養士のおすすめレシピ

健康対策課 ☎50-3011

ワンポイント

鮭は粘膜や皮膚を丈夫にするビタミンAとカルシウムの吸収率を高めるビタミンDが充実しています。血行を良くするナイアシンも含み、一日中パソコンを使うことが多い方におすすめします。

お酒は「百薬の長」?

～アルコールの正しい知識～

生活習慣のいい人にとって適量の飲酒は、健康に好影響をもたらす「長寿の秘訣」になります。

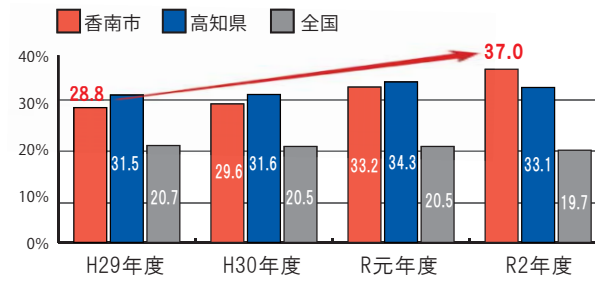
しかし、生活習慣が乱れている人や健診結果に異常がある人の飲酒は、精神的・身体的に健康をそこなう危険が高くなります。



香南市では、適正以上の飲酒が年々多くなっています!

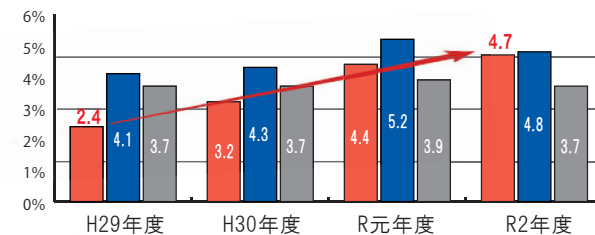


男性で2合以上飲んでいる人の割合/日



男性は、国と比較すると香南市・高知県ともに飲酒割合が高いです。年々適正以上の飲酒が増加しており、R元年度からR2年度にかけては特に増加しています。

女性で2合以上飲んでいる人の割合/日



女性は、年々適正以上の飲酒が増加しています。女性は男性に比べ、アルコール代謝の機能が弱く注意が必要です。(特定健診結果より)

節度ある適正な飲酒って?

心身に良いアルコールの適量は、純アルコールに換算して、男性約20g程度、女性約10g程度とされています。アルコールの摂取量には気をつけて!!



純アルコール量20gの目安量

お酒の種類	ビール	日本酒	ワイン	焼酎	ウイスキー
量	中ビン (500ml)	1合弱 (160ml)	グラス2杯 (200ml)	半合強 (100ml)	ダブル1杯 (60ml)
度数	5%	15%	12%	35%	43%

正しいお酒の飲み方って?

- ① すきっ腹で飲まない
- ② ゆっくり食事と一緒に
- ③ 週2日の休肝日
- ④ 強いお酒は薄めて飲む
- ⑤ お酒の買い置きはしない

健康に注意しながら、おいしく飲む方法を考えていきましょう!



“新型コロナウイルスワクチン接種”追加接種(3回目)を開始します!

医療従事者は1月~それ以外は2月~

予約票が届きます



- ① 2回目の接種日から8カ月が経過した方から順番に、案内文書を郵送でお送りします。
- ② 案内文書を受け取ってから予約受付を行ってください。
- ③ 追加接種は、ファイザー社とモデルナ社のワクチンを使用します。



- 接種には予約が必要となりますので、ネット予約、または、電話予約(コールセンター)から予約をお願いします。
- 1・2回目を接種した後に香南市へ転入した方は、接種券付予約票の発行申請が必要です。

ワクチン接種は香南市が実施する“集団接種”と、医療機関で実施する“個別接種”があります。～集団接種は土曜日と日曜日に行います。個別接種は医療機関ごとに実施日が異なります。～