

お知らせ

催し・募集

国保特定健診結果説明会のお知らせ

特定健診結果説明会を開催しますので、生活習慣を振り返る機会として、ぜひご参加ください。高知家健康アプリヘルシー・ポイント（グリーン）対象事業です。

【内容】

- ①生活習慣病と検査数値の話
- ②食事の話
- ③健康運動指導士による運動の話と実技（自宅でできる簡単ストレッチ・運動の紹介）

※ ジェイエムシー株式会社に委託して実施します。

【日時】 13時30分～15時 【場所・申込み先】 「ソーレ」 こうち男女共同参画センター	【対象者】 特定健診を受診した国保被保険者	【期間】 6月22日（日）	【講師】 男の家事教室「カジオス」 代表 尾上元彦さん	【日時】 6月30日（月） 13時30分～15時（受付13時～） 【場所】 香美市立中央公民館 2階 会議室	【講師】 男の家事教室「カジオス」 代表 尾上元彦さん
【日時】 6月31日（木）まで 【開催】 10月31日（金）まで	【対象】 市内の自治会等	【申込】 7月31日（木）まで	【応募要件】 衣装・振付・演奏等は市民が親しめるものであること	【開催日】 8月2日（土）	【開催日】 8月2日（土）
【日時】 6月22日（日）	【対象者】 香美市まちづくり委員会	【申込】 7月31日（木）まで	◆まつり募金箱の設置	【会場】 ラウンドでの納涼祭を行います。	【会場】 ラウンドでの納涼祭を行います。
【日時】 6月22日（日）	【対象】 香美市まちづくり委員会	【開催】 10月31日（金）まで	◆まつり募金箱の設置	※ 荒天中止	※ 荒天中止

【問い合わせ・申込み先】 ふれあい交流センター	【対象】 香美市まちづくり委員会等	【期間】 6月22日（日）	【開催】 10月31日（金）まで	【会場】 ラウンドでの納涼祭を行います。	【会場】 ラウンドでの納涼祭を行います。
【問い合わせ・申込み先】 ふれあい交流センター	【対象】 香美市まちづくり委員会等	【期間】 6月22日（日）	【開催】 10月31日（金）まで	【会場】 ラウンドでの納涼祭を行います。	【会場】 ラウンドでの納涼祭を行います。
【問い合わせ・申込み先】 ふれあい交流センター	【対象】 香美市まちづくり委員会等	【期間】 6月22日（日）	【開催】 10月31日（金）まで	【会場】 ラウンドでの納涼祭を行います。	【会場】 ラウンドでの納涼祭を行います。
【問い合わせ・申込み先】 ふれあい交流センター	【対象】 香美市まちづくり委員会等	【期間】 6月22日（日）	【開催】 10月31日（金）まで	【会場】 ラウンドでの納涼祭を行います。	【会場】 ラウンドでの納涼祭を行います。

QRコード

Kami
2025年6月号

食中毒に気を付けて



食中毒菌を付けない、増やさない、やっつける

■問い合わせ先 健康推進課 親子すこやか班 ☎ 52-9281

食中毒は1年中発生しますが、気温が高く湿気が多いこの時期は、細菌の増殖が活発になるため、食中毒が発生しやすくなります。

食中毒予防のポイント

買い物…消費期限を確認し、肉や魚は分けて包み、早めに持ち帰りましょう。

調理…肉や魚は十分に加熱しましょう（中心部分の温度が75℃で1分間以上）。

食事…できた料理は早く食べましょう。

残り物…残った料理は、清潔な容器で保存しましょう。温め直す時は十分に加熱し、時間が経ち過ぎたものは思い切って処分しましょう。

料理の際の注意点



帰ったらすぐ冷蔵庫へ



kamica ポイントアップ キャンペーン

令和7年 6月10日～令和8年 3月15日

ただし予算額上限に達し次第、期限前に終了する場合があります。

上記期間、kamica マネーにチャージすると、「**3%** 分の通常ポイント」をずーっと付与！
(即時付与、ただしセブン銀行ATMからのチャージは後日付与)

毎月15日は「力ミカの日」。

通常ポイント**10倍**付与実施中 (後日付与)

こちらも令和8年3月15日まで

たまるか！

*kamica マネー・通常ポイントの有効期限は最終利用日から4年間です

問い合わせ：香美市商工会
TEL 0887-53-4111

①生活習慣病と検査数値の話
②食事の話
③健康運動指導士による運動の話と実技（自宅でできる簡単ストレッチ・運動の紹介）

※ ジェイエムシー株式会社に委託して実施します。

【ソーレ】
こうち男女共同参画センター

【問い合わせ・申込み先】
「ソーレ」
こうち男女共同参画センター