健康増進計画推進キャラクター

ケンジウレンジャー お役立ち情報

たばこ編

加熱式たばこ に関する誤解と真実！

＊加熱式たばこ とは、たばこ葉を燃焼させずに加熱して、ニコチンを含む小さな粒子（エアロゾル）を発生させて吸引するタイプのたばこのこと。

【誤解１】加熱式たばこは、健康に対する害が少ないって本当？？

一部の有害物質が減っているだけで、**健康への害が減っているという根拠はありません！**加熱式たばこの注意書きにもそのように書かれています。

【誤解２】加熱式たばこに替えると、禁煙したことになる？？

加熱式たばこには、**従来の燃焼式たばこと同程度のニコチンが含まれています！**なので、ニコチン依存症を招くことに変わりはありません。

【誤解３】煙が出なければ、受動喫煙の原因にならない？？

煙は出なくても、**ニコチンを含む小さな粒子は部屋の中などに放出**されており、**受動喫煙による健康被害も生じる可能性**があります。

引用：厚生労働省参考資料、京都医療センター　坂根　直樹　資料改変、
日本呼吸器学会

【問い合わせ】
健康増進課　健康推進係　℡0993-58-7221

食改さんのすこやかお薦めレシピ

大根と卵のとろみスープ

こんにちは。“食改”です!!
知覧地域の食生活改善推進員より、『大根と卵のとろみスープ』をご紹介します。

材料（4人分）

大根	200g	◎鶏ガラスープの素	大さじ1/2
しいたけ	3枚	◎淡口しょうゆ	小さじ1
卵	1個	◎しょうが汁	小さじ1
水	500cc	小ネギ	2本

作り方

① 大根はすりおろす。しいたけは薄切りにする。小ネギは小口切りにする。卵は溶きほぐしておく。

② 鍋に水を入れて強火にかけ、沸騰したら、しいたけと◎を加える。

③ 弱めの中火にして、大根おろしを水けを切らずに入れて、ひと煮立ちさせ、溶き卵を回し入れる。
器に盛り、小ネギを散らす。

栄養士から

とても塩分の少ない健康レシピです。しょうが汁はお好みで量を調節してもおいしくいただけますよ♪

栄養価 1人分

●エネルギー 29kcal ●脂質 1.5g
●タンパク質 0.6g ●食塩相当量 0.3g

☆私たち食生活改善推進員は、地域で食生活改善の活動をしています。地域の公民館などで栄養教室をしたい！旬の食材を使った料理法を知りたい！など、ご要望がありましたら、お知り合いの食改さんまたは保健センターへご連絡ください。

年金だより

国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

令和３年４月分から令和４年３月分までの国民年金保険料は、月額 16,610 円です。

保険料は、日本年金機構から送付される納付書により、金融機関・郵便局・コンビニエンスストアで納めることができます。また、クレジットカードやインターネットなどを利用しての納付、そして便利でお得な口座振替もあります。毎月の納付期限は、「翌月の末日」です。

保険料の納め忘れがあると、万一障害や死亡といった不慮の事態が発生した際、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合がありますので、必ず納付期限までに納めてください。

なお、所得が少ないなど保険料の納付が困難な場合は、保険料が免除・猶予される制度があります。

また、今回の新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した場合、令和２年２月分以降の保険料の納付が免除・猶予される臨時特例措置も設けられていますので、市役所の国民年金窓口へご相談ください。

移動年金相談所

○５月13日(木)　枕崎市市民会館　１階和室
○５月20日(木)　ちらん夢郷館　専門技術研修室
○５月27日(木)　南さつま市民会館　第１会議室
※相談時間は各会場、午前10時～午後３時

※年金相談は、完全予約制のため、事前に鹿児島南年金事務所へ予約してください。その際、基礎年金番号を尋ねられますので、年金手帳や年金証書をお手元に準備してください。

【問】川 市民生活課 市民係　頴・知 支所 市民生活係
鹿児島南年金事務所　☎ 099-251-3111　日本年金機構ホームページ　https://www.nenkin.go.jp/

シリーズ 介護予防

すてきな地域活動①

▶貯筋運動を始めました！

○貯筋運動を立ち上げたきっかけを教えてください

平成20年に地域サロンを立ち上げました。この地域で暮らしていて、自分の10年、20年後のことを考えるようになりました。今のうちに地域サロンにプラスして何か介護予防をしたいと思い、貯筋運動を立ち上げることにしました。

▲本別府大久保貯筋運動の皆さん

○貯筋運動を開始する時に、気になることはありましたか？

参加者数のことが気になりました。ある程度、集めないとと思っていましたが、地域包括ケア係から3人以上いれば支援を受けられるということを聞いて、これなら私たちでもできそうだなと思いました。地域包括ケア係の支援が受けられるということは心強かったです。

○少人数でやることの良い点は何ですか？

少人数という点では、都合を合わせやすいところが良い点かなと思います。誰かが都合が悪くなっても日程の変更も気軽にしやすいです。あと先生の指導もじっくり受けられて、得した感じです♪

○最後に一言！

できるだけ、長く続けていきたいと思っています。最初から人数のことは気にしていないので、少なくなってもずっと続けていきたいです♪

～ 3人以上集まれば支援します。少人数支援を始めました！～

貯筋運動・自主グループ立ち上げ相談は、川 長寿介護課地域包括ケア係（☎ 0993-56-1111）へお気軽にご相談ください。

不法投棄防止パトロール事業

３月４日、市道田部田線・越原南線において（一社）鹿児島県産業資源循環協会南薩支部による不法投棄防止パトロールおよび周辺地域の清掃活動が行われました。当日は、南九州市と枕崎市内にある建設関係など 10 社が集まり、道路脇に投棄されているごみの回収活動を行いました。回収されたごみのほとんどが缶、瓶、ペットボトル、プラスチック容器のごみでした。地域の衛生環境を保つためにも、ごみは不法投棄せず適正に分別して処理しましょう。

▲不法投棄回収作業中

▲作業後の回収ゴミと参加者ら

新たな地域おこし協力隊が着任

～原本　太郎さん～

４月１日、新たな地域おこし協力隊として、頴娃おこそ会に原本太郎さんが着任しました。

着任した原本さんは、まちの公園の可能性を追求し、新たな公園の利活用を主とした地域協力活動に取り組みます。原本さんは、「地域の人たちと暮らしの豊かさを実感できるような取り組みとしたい」と意気込みを語りました。

▲今回着任した原本太郎さん（右）