

きぼうのまちみき事務局会議でこんなことを検討しています

- ・土地の進捗状況：土地所有者3名で用水路の懇談終了。農地転用申請済み
- ・職員や組合員への周知：11/22の健康まつりで、きぼうのまちみきの宣伝のためのブースを設置予定。図面などの展示や建設増資コーナーを設置
- ・設計・施工：大京穴吹と契約。厨房、レントゲン、机や棚、警備、電話機の依頼業者を確認。ガスは相見積もり中。建設費用支払い計画は銀行選定中。
- ・建設運動：10/10までにチラシを作成し、12/10までに納入。みんなの健康のお正月号や地域訪問で使用予定。
- ・地域訪問：8/28に平井支部訪問。職員4名、組合員4名で新規2件20,000円 増資6件1,182,000円。9/26に6回目の訪問予定。

マスコットキャラクターみきぼう



11月22日の
健康まつりで
お会いしまし
よう！

2026年4月よりみき診療所長は 佐藤医師に交代します！



佐藤龍平（さとうりょうへい）

鹿児島大学 医学部2011年卒
日本プライマリ・ケア連合学会
家庭医療専門医
よろしくお願いします！

着任のご挨拶
はまた次回を
お楽しみに！

★2026年健康カレンダーにみきぼうが採用されました！

「しっかり食べて健康づくり」
減塩・禁煙で高血圧予防
血圧は日々の過ごし方や遺伝要因などが影響して高くなります。食習慣や毎日の生活をふりかえってみましょう。

減塩 日本人は塩分摂取量が多く、高血圧のリスクが高いです。医療福祉生協では塩分摂取量「1日6g未満」を推奨しています。

禁煙 喫煙も高血圧に大きく影響するため、禁煙が望ましいです。

減塩のコツは「すこしお」で検索
「すこしお」とは、「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとくみ活動の総称です。できることから実践して、毎日おいしく減塩しましょう。

食べて高血圧予防！
野菜や果物を摂ろう
カリウムを多く摂ると血圧を下げる効果が認められていますが、水に溶けやすく加工や調理によって含量は減少するため、サラダや生野菜で食べるのがおすすめです。

減塩のコツは野菜と果物？！
キウイフルーツ 300mg
アボカド 600mg
バナナ 500mg
りんご 200mg

2025年WHO5.31 世界禁煙デー

生協・ラクターが健康づくりを応援！
生協生活「10か国・きょうしん」
生協生活「あまのり」
からい健康生活「きょうしん」

食品100gあたりの塩分含有量

食品100gあたりのカリウム含有量

8月31日時点
きぼうのまちみき
建設増資金額
1097件
14,186,000円
目標3000万円

引き続きご協力をお願いします