

70th
ONOTOWN
Anniversary
小野町70周年

健康長寿を目指しましょう！

「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことを「健康寿命」といいます。誰もが健康で長生きするためには、生活習慣病や要介護を予防するための生活習慣の改善が重要です。生活習慣病で亡くなる方を減らし、健康を維持するために、減塩（食塩摂取量を減らす）、禁煙（タバコを吸わない）、脱肥満（適正体重を維持する）に取り組まましょう。

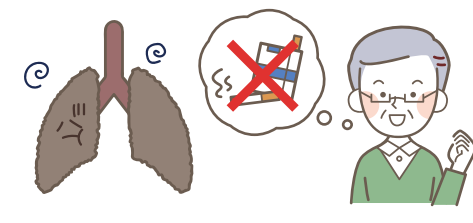
減塩

塩分の摂り過ぎは、高血圧や胃がんのリスクが高くなると言われています。

一日当たりの食塩摂取の目標量を目安に、減塩に取り組まましょう。

一日当たりの食塩摂取の目標量

男性	1日	7.5g未満
女性	1日	6.5g未満



タバコは、がん、心臓・脳血管の病気、肺の病気、糖尿病の原因になります。タバコは吸っている本人だけではなく、周りの人の健康にも影響があるため、禁煙に取り組むことが大切です。

脱肥満

肥満はメタボリックシンドロームにつながるほか、がん、循環器病、糖尿病などの生活習慣病の発症リスクを高めることが明らかになっています。そのため子どもから大人まで、肥満にならないように気をつけていくことが重要です。

内臓脂肪型肥満

腹囲 男性:85cm以上／女性:90cm以上

高血糖

空腹時血糖値
110mg/dl以上
または
HbA1c
5.5%以上

高血圧

収縮期血圧
130mmHg以上
または
拡張期血圧
85mmHg以上

脂質異常

中性脂肪
150mg/dl以上
または
HDLコレステロール値
40mg/dl未満

+

2項目以上該当 = メタボリックシンドロームに該当

1項目が該当 = メタボリックシンドローム予備軍



みんなでチャレンジ!

減塩・禁煙・脱肥満

今月の町税等納期

- 固定資産税(4期)
- 国民健康保険税(8期)
- 後期高齢者医療保険料(7期)

納期限 ➡ 3月2日(月)

令和8年20262February

役場窓口延長日19:15まで(毎週水曜日)・開庁日8:30~17:15(毎月第2日曜日)

業務内容

- ①住民票・印鑑証明書・戸籍謄抄本の交付
- ②印鑑登録及び印鑑登録証の交付
- ③マイナンバーカードの申請及び交付
- ④納税及び税証明書の交付

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
1	2	3 ●わくわくタイム	4 ●窓口延長日 ●わくわくタイム	5 ●夜間ヘルスアップ運動教室	6 ●ヘルスアップ運動教室	7
8 ●窓口開庁日	9	10	11 建国記念の日	12 ●窓口延長日 ●親子ふれあい教室 ●夜間ヘルスアップ運動教室 ●すずらんサークル	13 ●3歳児健診 ●ヘルスアップ運動教室	14
15	16 ●ママのリフレッシュ教室	17	18 ●窓口延長日 ●4か月児・10か月児健診	19 ●夜間ヘルスアップ運動教室	20 ●すくすく発達教室 ●ヘルスアップ運動教室 ●オレンジカフェ	21
22	23 天皇誕生日	24 ●育児教室	25 ●窓口延長日	26 ●親子ふれあい教室 ●フィットネスクラブ	27 ●ヘルスアップ運動教室	28

● 老人憩の家「たかむら荘」休業日

● 「ふるさと文化の館」「こどもの笑顔ひろば」休館日