

毎日を健康に過ごし、元気に長生きするために!

減塩

塩分の摂り過ぎは高血圧や胃がんにかかる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、減塩に取り組みましょう。

1日当たりの食塩摂取の目標量

1日当たりの食塩摂取量	男性	女性
福島県	11.1g	9.0g
目標値	7.5g	6.5g

出典:第三次健康ふくしま21計画



禁煙

喫煙は、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。喫煙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。

医療機関で禁煙治療を受けることもできます。詳しくは「福島県禁煙外来情報」で検索、または右記QRコードからご覧ください。



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。肥満の予防には運動と食事に気を付けましょう。

1日当たりの目標

- 運動……………
8,000歩
- 食事……………
野菜350g以上



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1日(月)

令和9年
2027

2

February

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
31	1 <small>休</small> ●ママのリフレッシュ教室	2	3 ●わくわくタイム ●窓口延長日	4 ●夜間ヘルスアップ運動教室	5 ●ヘルスアップ運動教室	6
7	8 <small>休</small> ●1歳6か月児健診	9	10 ●わくわくタイム ●窓口延長日	11 建国記念の日	12 ●ヘルスアップ運動教室	13
14 ●窓口開庁日	15 <small>休</small>	16	17 ●窓口延長日	18 ●親子ふれあい教室 ●夜間ヘルスアップ運動教室	19 ●すくすく発達教室 ●ヘルスアップ運動教室	20
21	22 <small>休</small>	23 天皇誕生日	24 ●4か月児・10か月児健診 ●窓口延長日	25 ●親子ふれあい教室 ●フィットネスクラブ	26 <small>休</small> ●育児教室 ●ヘルスアップ運動教室	27
28	1	2	3	4	5	6