



ふながた若鮎まつり(アユパーク)

# ながつき 9月

2026 September

10月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1 友引 ●相撲大会(1~4年)(舟形小) 体重 血圧 /	2 先負 ●就学時健診 体重 血圧 /	3 仏滅 ●町青少年育成町民会議・PTA合同 研修会(中央公民館) 体重 血圧 /	4 大安 体重 血圧 /	5 赤口 体重 血圧 /
6 先勝 体重 血圧 /	7 友引 白露 ●定期健康相談・母子手帳交付 体重 血圧 /	8 先負 体重 血圧 /	9 仏滅 ●人間ドック 体重 血圧 /	10 大安 ●5歳児健診 【令和4年4月2日 ~令和5年4月1日生】 体重 血圧 /	11 友引 体重 血圧 /	12 先負 ●第43回ふながた若鮎まつり (~13日 アユパーク) 体重 血圧 /

13 仏滅 体重 血圧 /	14 大安 体重 血圧 /	15 赤口 ●産後ママのストレッチ講座 体重 血圧 /	16 先勝 体重 血圧 /	17 友引 体重 血圧 /	18 先負 体重 血圧 /	19 仏滅 体重 血圧 /
20 大安 体重 血圧 /	21 赤口 敬老の日 ●秋の交通安全県民運動(~30日) 体重 血圧 /	22 先勝 国民の休日 体重 血圧 /	23 友引 秋分 秋分の日 体重 血圧 /	24 先負 ●定期健康相談・母子手帳交付 体重 血圧 /	25 仏滅 ●人間ドック ●歯科検診・フッ素塗布 体重 血圧 /	26 大安 ●地区中体連新人大会(~27日) 体重 血圧 /
27 赤口 体重 血圧 /	28 先勝 体重 血圧 /	29 友引 体重 血圧 /	30 先負 ●1学期終業式(舟形小) ●交通事故死ゼロを目指す日 ●育児プレスタート講座 ふれあい総合相談所 【弁護士相談】(清流荘) 体重 血圧 /	1 体重 血圧 /	2 体重 血圧 /	3 体重 血圧 /

## 食生活の改善で生活習慣病を予防しましょう

- 1日3食、規則正しく食べましょう
- 適正なカロリーの食事をとりましょう
- 塩分は控えめにしましょう
- コレステロールの多い食品は控えましょう
- 食物繊維をよくとりましょう
- 野菜は毎食とりましょう
- アルコールやジュースはとりすぎないようにしましょう



1日に必要な野菜の量は  
350gとされています。



主食・主菜・副菜でバランスよく！  
よく噛んで食べましょう。

厚生労働省が定めた「日本人の食事摂取基準」(2025年版)では、食塩摂取量の1日あたりの目標量は成人男性が**7.5g未満**、女性が**6.5g未満**です。

また、高血圧で治療している人は、1日6.0g未満にすることがすすめられています。令和5年国民健康・栄養調査の結果によると、1日の食塩摂取量の平均値は9.8gでした。

標準体重 kg = 身長 ( )m × 身長 ( )m × 22  
※身長はメートルに換算します。例)身長165cmなら、1.65mとなります。

適正エネルギー = 標準体重 × 係数 (25~30)

※係数とは、身体活動量のことで  
現代人の大部分がやや低いにあてはまります。  
標準体重 1kgあたり25~30kcalが目安です。

### 今月の納期

- ◆国民健康保険税第2期
  - ◆後期高齢者医療保険料第2期
  - ◆介護保険料第3期
- ……………9月30日(水)

### 若あゆ温泉休館日

9月9日(水)

### 若あゆ温泉お客様感謝デー

9月2日(水)・16日(水)