



“Catalog Pocket”
でも配信しています



上 広報 あげまつ



4
2026/APRIL
743号

令和8年4月1日現在
世帯 1,946 戸(- 3)
男 1,854 人(- 17)
女 1,935 人(- 2)
計 3,789 人(- 19)



美林ちゃん

令和8年度入学式・入園式

4月3日(金)に上松保育園で令和8年度入園式が、
4月6日(月)に上松小学校・中学校で入学式が行われ
ました。

今年度の新入園児、新入生は、園児8人、小学生15人、
中学生30人で、拍手で迎えられた新入園児、
新入生たちはそれぞれ思いを胸に膨らませて、
新生活のスタートを切りました。

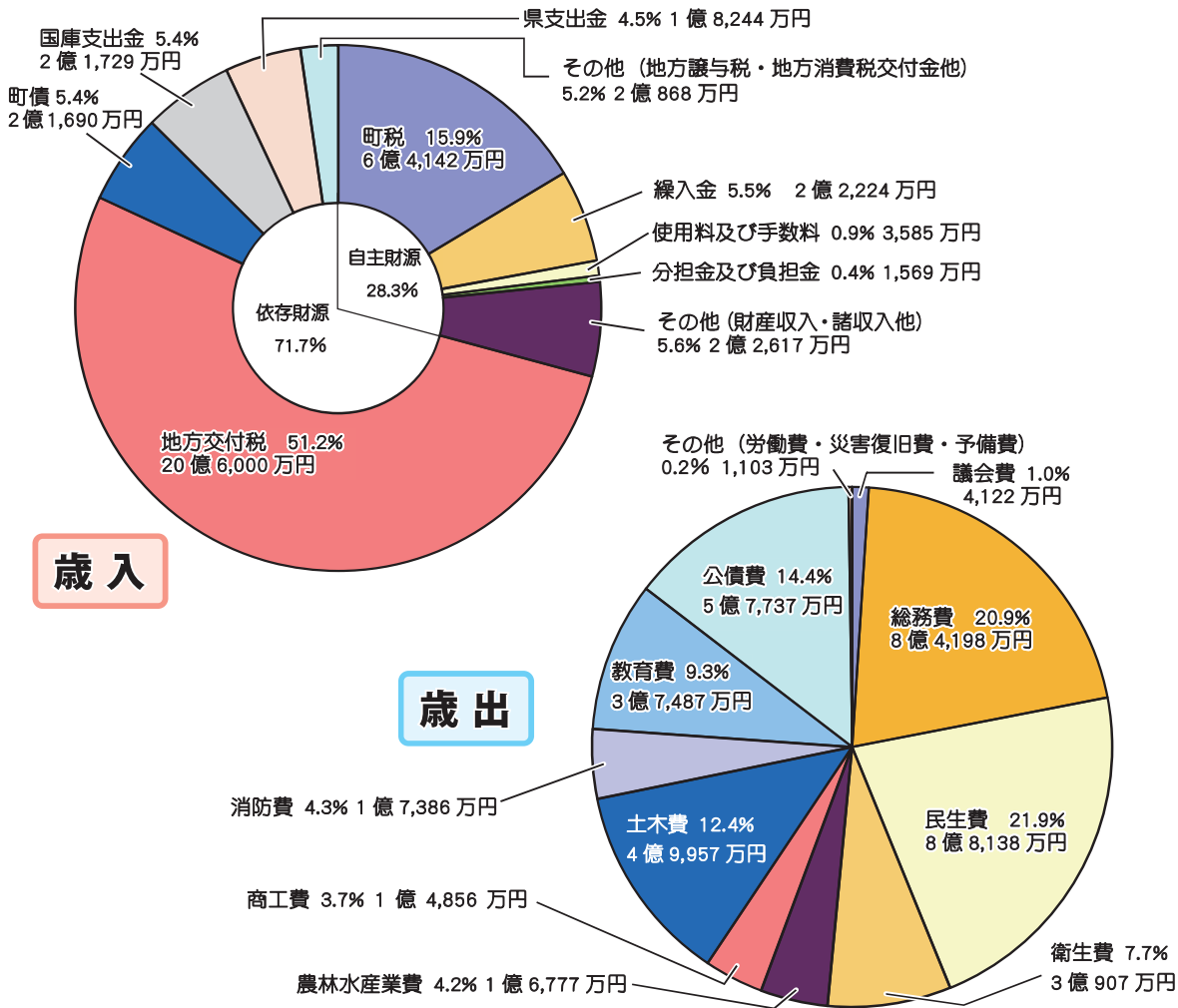
(関連記事 8P)



太郎ちゃん

令和八年度 上松町の当初予算

一般会計予算総額 40億2,668万円



【歳入予算】

歳入は、町道の橋梁長寿命化等修繕事業に一億三、三三三

町債は、町道修繕事業に六、七九〇万円、橋梁長寿命化修繕事業に五、四四〇万円など、総額二億一、六九〇万円を計上し、前年度が骨格予算であったことから投資的経費の増額により、前年比一二・七%の増となりました。

基金からの繰入金は、前年比二八%減の二億二、二二四万円を計上しました。

町税は、総額六億四、一四二万円（前年比三%増）を見込み、住民税について法人分の増により前年比六・七%増の二億七、九四八万円としました。

【歳入予算】

令和八年度一般会計当初予算の総額は四〇億二、六六八万円となり、町長選に伴い骨格編成であった前年度に比べ二・八%の増となりました。

区分	予算額	増減率
個人住民税	190,674	5.2
法人住民税	88,806	10.1
固定資産税	323,850	0.5
軽自動車税	16,214	△4.1
たばこ税	21,818	△0.6
入湯税	58	11.5

町税の内訳 (単位：千円、%)

また、新規事業として、地区や団体等が地域づくりのために行う活動に対し、上限三〇万円を交付する補助金を創設して九〇万円、災害時の情報孤立地区に設置するWi-Fiルーター購入費として三二万円を計上しました。

九万円、道路修繕事業に七、三一〇万円、木曾広域消防本部が実施する救助工作車更新負担金に一、八八七万円、移住・定住促進事業に一、七六五万円、ねざめホテル空調設備更新に一、三二〇万円、上松町公民館及び健康増進センターの照明LED化に一、〇八〇万円、ライセンスセンター光選別機・乾燥機の更新に四三二万円をそれぞれ計上しました。

令和8年度の新たな事業（抜粋）

○まちづくり事業	(地域づくり活動を行う地区等に対し補助金を交付します)	900千円
○交通安全対策事業	(自転車用ヘルメットの購入を補助します)	40千円
○老人福祉施設管理事業	(ふれあい交流広場おぎにエアコンを設置します)	1,972千円
○健康センター管理事業	(照明のLED化を進めます)	5,000千円
○農業振興事業	(ライスセンターの光選別機・乾燥機を更新します)	4,320千円
○常備消防事業	(木曾広域消防本部の救助工作車を更新します) ※事業主体は木曾広域連合	18,868千円
○防災対策事業	(災害時情報孤立地区にWi-Fiルーターを設置します)	307千円
○公民館事業	(照明のLED化を進めます)	5,800千円
○町民プール事業	(B&Gプールのロッカー等設備修繕を行います)	5,300千円

一般会計の主な事業

○総務費関係事業		○商工費関係事業	
買物支援事業	4,722千円	商工振興事業	14,741千円
地域おこし協力隊事業	13,143千円	赤沢自然休養林管理事業	20,379千円
移住・定住促進事業	17,652千円	○土木費関係事業	
コミュニティ交通事業	43,422千円	道路施設修繕事業	73,096千円
○民生費関係事業		橋梁長寿命化修繕事業	133,385千円
障がい者自立支援事業	172,009千円	国県関連事業	30,496千円
老人福祉総務事業	125,583千円	○消防費関係事業	
地域包括支援センター事業	19,916千円	常備消防事業	126,949千円
B&G子ども第三の居場所運営事業	1,536千円	非常備消防事業	31,694千円
保育園事業	18,591千円	防災対策事業	4,811千円
○衛生費関係事業		○教育費関係事業	
清掃総務事業	109,022千円	公民館事業	16,264千円
予防事業	17,250千円	社会体育事業	16,010千円
母子衛生事業	11,337千円	町民プール事業	11,273千円
○農林水産業費関係事業		地域おこし協力隊事業（教育関係）	951千円
吉野小水力発電事業	14,850千円	上松小学校教育振興事業	12,865千円
林業振興事業	17,989千円	上松中学校教育振興事業	12,893千円
有害鳥獣駆除事業	14,022千円	外国語指導助手誘致事業	5,445千円
地域おこし協力隊事業（林業関係）	950千円	学校給食事業	64,072千円

特別会計

【国民健康保険特別会計】

被保険者数の減少がありますが一人当たり医療費が増加傾向にあり、予算額は僅かに増加しております。令和8年度の国保税率は、子ども・子育て支援金分が新設されますが、その他の率は据え置きとなります。令和5年度以降、国保特別会計の単年度収支が赤字であることから、長野県内での国保税率の統一や決算状況を考慮しながら令和9年度以降の税率引き上げについて、国保事業の運営に関する協議会にお諮りします。

【後期高齢者医療特別会計】

一人当たり医療費が増加傾向にあり、予算額が増加しております。糖尿病予防、生活習慣病予防を実施します。フレイル予防の実施により筋骨格疾患への移行の減少を目指します。

令和8年度 特別会計予算

(単位：千円、%)

会計名	予算額	増減率
国民健康保険特別会計	437,585	1.1
後期高齢者医療特別会計	98,382	11.9
奨学金特別会計	5,603	1.15

水道・下水道事業会計

【水道事業会計】

令和8年度は、給水戸数1,807戸、年間総給水量を387,217m³を見込みました。

令和8年度は老朽管の布設替工詳細設計業務、才児浄水場濁度計設置工事等を計画しております。

前年度との比較では、予定事業量が増加したため、資本的収入・支出はともに増加見込となりました。

【下水道事業会計】

令和8年度は、接続戸数1,198戸、年間総排水量275,000m³を見込みました。

令和8年度は上松浄化センター耐震診断等を計画しております。

前年度との比較では、上松浄化センター耐震診断により資本的支出は増加見込みとなるものの、地方債対象外のため、資本的収入は減少見込となりました。

令和8年度 水道・下水道事業会計予算

(単位：千円、%)

会計名	区分	予算額	増減率
水道事業 会 計	収益的収入	237,215	2.5
	収益的支出	237,215	2.5
	資本的収入	62,195	17.7
	資本的支出	103,225	14.7
下水道事業 会 計	収益的収入	182,177	3.3
	収益的支出	182,086	3.5
	資本的収入	64,874	△13.3
	資本的支出	136,015	3.8

職員人事異動

令和七年度退職者及び令和八年四月一日付の異動者の紹介をします。

令和八年三月三十一日付 退職者

産業観光課課長

横井 実

会計管理者 兼 会計室長

若井 裕一

教育委員会子育て支援係長

兼 子育て支援センター長

岩井 歩美

企画財政課企画政策係

織田 隼人

教育委員会上松保育園

佐々木 麻緒

教育委員会上松保育園

早川 友香

教育委員会子育て支援係

原 浩志

会計管理者
兼 会計室長

令和八年四月一日付 異動

(住民福祉課課長補佐兼厚生係長)

三浦 敦巳

新職(旧職) 氏名

住民福祉課

兼 こども家庭センター長

副町長
兼 危機管理課課長事務取扱
(副町長)

大畑 真樹

植原 一郎

木曾広域連合派遣(産業観光課課長補佐 兼 農務係長)

下起 淳

兼 子育て支援センター長
(教育委員会次長)

原 篤之

観光協会派遣
(産業観光課課長補佐)

見浦 崇

地域振興課課長
(企画財政課課長)

井向 昭

教育委員会教育次長補佐
兼 子育て支援係長
(教育委員会教育次長補佐)

上小路 俊征

兼 議会事務局長
兼 監査委員事務局長
(危機管理課課長)

狭場 敦

住民福祉課課長補佐
兼 生活環境係長
(住民福祉課生活環境係長)

上小路 真寿美

企画財政課課長
(木曾広域連合派遣)

藤原 陽一郎

教育委員会教育次長補佐

兼 社会教育係長

(観光協会派遣)

伊藤 健次

総務課管財住宅係長
(住民福祉課福祉係)

木下 のぞみ

教育委員会
子育て支援センター
(教育委員会上松保育園)

渡辺 理菜

地域振興課課長補佐
兼 農業振興係長

(教育委員会社会教育係長)

生駒 俊介

地域振興課林業振興係
(産業観光課林務係)

危機管理課課長補佐

(企画財政課収納係長)

高橋 健二

地域振興課地域振興係長
(産業観光課商工観光係長)

住民福祉課福祉係

(住民福祉課課長補佐

兼 こども家庭センター長)

花川 あづま

住民福祉課生活環境係
(教育委員会社会教育係)

三浦 大育

地域振興課地域振興係
(産業観光課商工観光係)

教育委員会子育て支援係

(教育委員会上松保育園園長)

太田 美雪

建設水道課土木係
(危機管理課危機管理係)

村上 仁勇

地域振興課林業振興係
(産業観光課林務係)

企画財政課収納係長

(総務課管財住宅係長)

横内 義広

住民福祉課住民係
(企画財政課企画政策係)

高橋 彩希衣

長野県建設部道路管理課派遣
(建設水道課土木係)

住民福祉課厚生係長

(住民福祉課住民係)

中島 奈末子

古谷 峻

住民福祉課福祉係

地域振興課林業振興係
(産業観光課林務係)

西村 武美

令和八年四月一日付
新規採用

教育委員会社会教育係

和田 直己

企画財政課税務係

米窪 優

教育委員会上松保育園

森下 茉凜

再任用職員

地域振興課農業振興係

若井 裕一

教育委員会上松保育園園長

上田 裕昭

住民福祉課福祉係

松尾 典子

離任された先生

児童・生徒がお世話になりました
ありがとうございました

() は赴任先

上松小学校

校長 川上 明宏
(木曾町三岳小学校)

一学年担任 新倉 和毅
(松本市島内小学校)

産育休 池谷 遥
(中川村立中川東小学校)

たんぼぼ学級担任 井上 咲子
(佐久市立泉小学校)

四学年担任 牛山 裕也
(松本市島内小学校)

産育休 兼橋 茜里
(静岡県公立学校)

産育休 兼橋 茜里
(静岡県公立学校)

支援員 亀子 千津子
(退職)

上松中学校

用務員 栗林 正明
(退職)

校長 高本 誠二郎
(南木曾町立南木曾中学校)

主幹 島崎 郁子
(大桑村立大桑中学校)

教諭 古田 雅喜
(箕輪町立箕輪中学校)

あおぞら学級担任

教員業務支援員 池口 千代子
(退職)

檜崎 柗太
(塩尻市立桔梗小学校)

ALT

こまくさ学級担任

エリカ・ハッチンソン
(帰国)

二木 ゆか
(松本市四賀小学校)

*新しく赴任されて来られた
先生方の紹介は次号で行
います。



令和8年度 上松町職員地区担当表

地区担当職員の主な役割は、①地区と町（行政）との相談窓口、②各地区の町への意見・要望の関係部署等への取り次ぎ及び連絡調整を担います。

今年度の各地区の地区担当職員は以下のとおりです。どんなことでもご相談下さい。スピード感と責任を持った対応を心掛けて参ります。

7077	行政区	担当職員 (責任者)	7077	行政区	担当職員 (責任者)
1	上旭町	三浦 香代 米窪 優	4	小田野	織田 浩市 大澤 日出亜輝
	下旭町	荒岡 秀幸 田上 幸伸		西 中	西村 武美 織田 藍
	上 町	高橋 健二 小林 あいり		台	古田 誠一 和田 直己
	上瀬木	山本 仁 下野 武蔵 (下起 淳)		西 奥	花川 あづま 村上 仁勇
	下瀬木	山田 悠介 三田 陽介	3	東 奥	大畑 真樹 萱野 充
	本 町	根井 大輔 森下 菜凜		東里1	古瀬 拓郎 曾我 友啓 板野 将也
中 町	下起 真紀 脇田 拓実	東里2		上田 裕昭 樋田 真知	
2	沖田町	橋本 淳 芝波田 衿花	東里3	佐々木 剛 山口 まどか	
	常盤町	生駒 俊介 笹川 将人 (柳澤 亜耶)	5	北見帰	伊藤 綾乃 木下 のぞみ (倉上 貴成)
	下 町	若井 裕一 松尾 典子		南見帰	狭場 敦 橋本 珠貴 (寺坂 瑞希)
3	観 音	上小路 俊征 花戸 駿		寝覚1	見浦 崇 伝村 恵美子 柳澤 航平
	田 方	藤原 真 渡辺 理菜		寝覚2	佐野 学 上田 友葵 (浅井 千花)
	正 島	奥谷 めぐみ 三浦 美佳		寝覚3	上小路 真寿美 越 果歩
3	北栄町	伊藤 健次 浅井 翼		吉 野	宮下 恵美 三浦 大育
	南栄町	藤原 陽一郎 池田 祐也 (古谷 峻)	小 野	横内 義広 雪本 巳津子	
	宮 前	三浦 敦巳 野尻 ひとみ	6	荻 原	太田 美雪 中村 美佑
1	北上条	瀬脇 美香 奥谷 智之		立 町	三浦 智司 野尻 彩乃
	南上条	井向 昭 小椋 絵理香		倉本上条	大平 直己 高橋 彩希衣
4	島	原 篤之 中島 奈未子		倉本下条	横内 あおい 岡部 里美

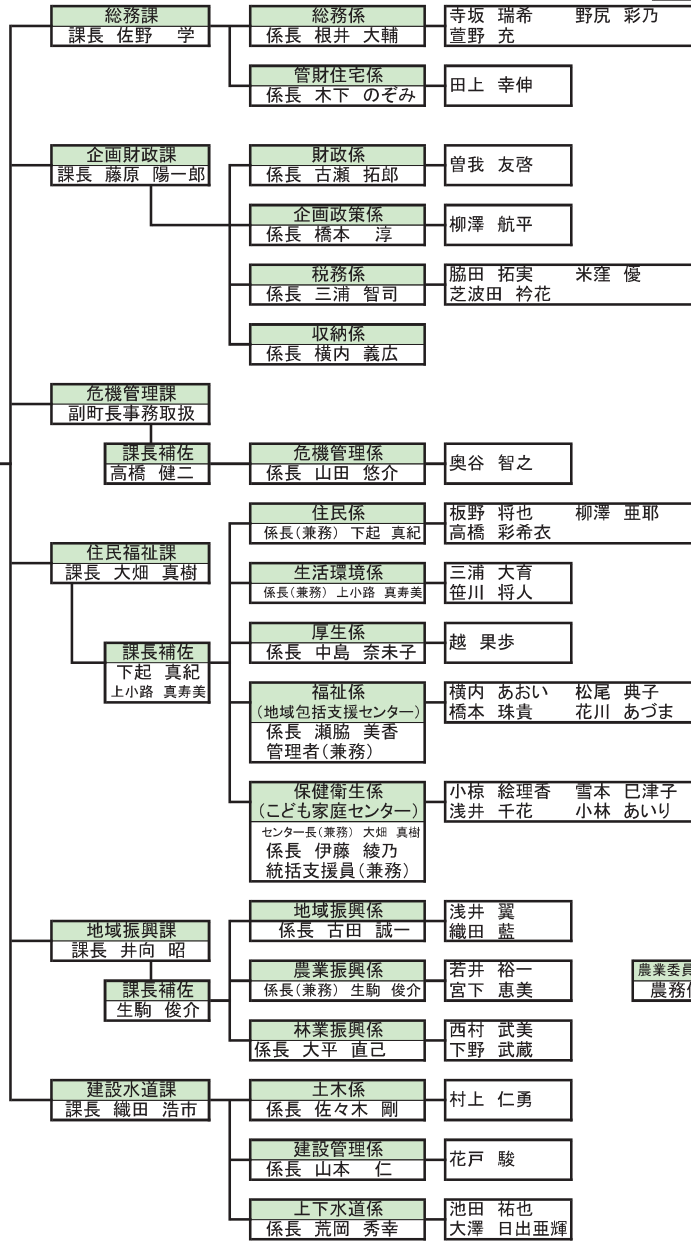
上松町機構図・職員配置図

選挙管理委員会事務局
総務係兼務

令和8年4月1日現在

町長
村田 広司

副町長
植原 一郎



条例・規則、庶務、人事管理
議会招集、交通災害共済、広報、選挙
情報公開、駐在員
公有財産管理、普通財産管理
公用自動車管理、駐車場管理
公営住宅計画・建設・入居管理

財政計画、予算編成・執行
入札・契約

政策立案調整、特命事項調整、各種計画策定
町政資料の収集・町政要覧、統計

町民税、固定資産税
軽自動車税、国保税、諸税、公図

町税の収納、滞納整理
納税証明

消防・防災・防犯・交通安全、CATV
情報無線、情報政策、DX推進の総合調整

戸籍、諸証明
マイナンバーカード

清掃、生活環境、公共交通
エネルギー政策、消費者行政、景観

国民健康保険、国民年金
後期高齢者医療
ひのきの里総合文化センター
社会福祉、生活保護
民生委員、日赤、介護相談
地域包括支援センター

健康管理、保健予防
健康増進センター
こども家庭センター

商工振興、企業振興、観光開発
自然公園、森林セラピー、温泉協会
まちづくり、企業誘致、観光情報
友好都市、移住定住、国際交流、空家対策
農業振興、山村振興、畜産
ほ場整備、農道、農業委員会

林業振興、鳥獣保護
保安林、林業施設、林道

町道、町道用地、交通安全施設

国土調査、河川、都市計画
治水、砂防、国道・県道

上水道計画・整備・管理・運営
下水道計画・整備・管理・運営
浄化槽

会計事務、決算
現金・財産の記録管理

議会

監査

教育委員会庶務、奨学金
教職員人事、学校給食

社会教育、社会体育
海洋センター、人権教育

放課後支援
子育て支援センター
青少年健全育成

保育園

特別職 3名
一般職 84名

派遣
見浦 崇・下起 淳・倉上 貴成・古谷 峻

令和七年度 小中学校卒業式・保育園卒園式

三月十七日（火）に上松小学校、三月十八日（水）に上松中学校で令和七年度卒業式が、三月二十四日（火）に上松保育園で令和七年度卒園式が行われました。

小学校では初めての、中学校では最後の学生服に袖を通した卒業生は一人ひとり礼儀正しく卒業証書を受け取り、在校生や先生、保護者の方達に拍手で送られました。

保育園では、太田園長が一人ひとりに保育園での思い出を語りながら卒園証書を渡し、卒園児たちは小学生になったら頑張りたいことを大き



な声で発表してくれました。令和七年度は、園児十六人、小学生三十人、中学生三十三人が卒業・卒園し、入学・入園した時よりも大きく立派に成長した姿を、保護者や先生方に見せて、新しい生活に向かって旅立ちました。

令和八年度 上松小学校・中学校入学式

四月六日（月）に上松小学校と中学校の入学式が行われました。

小学校の新一年生十五名は、ピカピカのランドセルを背負って、元気よく登校しました。入学式では、在校生の歓迎の拍手で迎えられ、「一年生になったら」を一緒に歌いました。また、小学校の入学式に併せて、上松町交通安全協から交通安全啓発品が贈られました。

中学校では、在校生の歓迎の拍手の中、三十名の新入生達が緊張した面持ちで入場しました。岩原校長先生からは「皆さんには上松中学校の学校目標の自ら学ぶの自らを大切にし、一歩踏み出す皆さんであってください。そして今日から始まる中学校生活を大いに充実させていきましよう。」と挨拶しました。

小・中学校の新入生たちは、それぞれが大きな希望を胸に膨らませて、新生活のスタートを切りました。



上松技術専門校 ひのきの里の技能祭

上松技術専門校の訓練生が製作した、家具や木工品の展示即売会「ひのきの里の技能祭」が、3月6日（金）と7日（土）の2日間開催されました。

今回の技能祭では、会場に訓練生が1年間学んだ技術の成果として製作したテーブルや収納棚、漆塗りの食器等、様々な木工製品約220点が展示されました。

初日は展示品の見学と、訓練生による製品のプレゼンテーションが行われました。訓練生の皆さんは、自分が作り上げた製品に対する思いや、工夫した点、苦勞した点を発表しました。

2日目の抽選即売会では県外からも多くの方が訪れ、制作した訓練生に工夫した点や苦勞話を聞くことも楽しみながら、創意工夫がされた展示品を見て回り、欲しいと思った製品に投票をしました。抽選結果が発表されると、お目当ての製品が買えた人達は、嬉しそうな顔をして持ち帰りました。



また、木工体験コーナーとしてかんなを使った箸づくり体験コーナーが用意された他、木工用の道具や長野県産の木材の販売、屋台やキッチンカーの出店もありました。

訓練生が製作した作品の一部や、訓練の様子は、長野県ホームページの上松技術専門校ページからご覧になれます。



大相撲 令和8年3月場所 (春場所) 御嶽海関の成績 西前頭十五枚目 8勝 7敗

令和8年3月8日から22日まで、大相撲令和8年3月場所が大阪府エディオンアリーナ大阪で開催されました。中々勝ち越しを挙げる事ができず、悔しい思いをしている御嶽海関。初日から2連勝で白星をあげましたが、3日目から5連敗。8日目から調子を取り戻し3連勝で白星を重ね、14日目に令和7年7月場所以来の勝ち越しを決めました。来場所では更なる活躍を見せてくれることを期待します。

頑張れ！御嶽海関

初 日	前頭十六枚目	朝 白 龍	○	押し出し
2 日 目	前頭十六枚目	金 峰 山	○	寄り切り
3 日 目	前頭十四枚目	千代翔馬	●	上手投げ
4 日 目	前頭十四枚目	錦 富 士	●	寄り切り
5 日 目	前頭十七枚目	琴 栄 峰	●	寄り切り
6 日 目	前頭十三枚目	藤 青 雲	●	寄り切り
7 日 目	前頭十七枚目	藤 凌 駕	●	押し出し
中 日	十両三枚目	大 青 山	○	叩き込み
9 日 目	前頭十一枚目	欧 勝 海	○	突き落とし
10 日 目	前頭十三枚目	翔 猿	○	寄り切り
11 日 目	前頭十二枚目	朝 乃 山	●	押し出し
12 日 目	前頭九枚目	時 疾 風	○	寄り切り
13 日 目	前頭十枚目	狼 雅	○	寄り切り
14 日 目	前頭八枚目	宇 良	○	掬い投げ
千 秋 楽	前頭六枚目	一 山 本	●	押し出し

地域おこし協力隊だより

【中村 香月 隊員】

皆さんこんにちは。地域おこし協力隊の中村です。3月は、活動報告会に向けてそわそわ、どきどきしていたのに、喉元過ぎればなんとやら。いつの間にか5月の風も近く、少しずつ季節が移ろっていく様子を、日々の変化の面白さを感じています。

さて、4月から地域おこし協力隊は企画財政課から地域振興課へ所管が移りました。新しいことが始まる時、わくわくする気持ちもあれば、不安になることもあります。中村はそのどちらも抱えながら、日々を過ごしていますが、それもまた楽しみのひとつだと感じています。

令和8年度は、夏頃に外部講師を招いた草木染め「エコプリント」のワークショップの企画を予定しています。下処理した布に葉や花を並べて蒸し染める技法で、自然の形や色を写し取ることができます。町内アンケートでは約7割の方が上松町の魅力を「自然」と回答しています。その自然を少し深く知ることで、町の魅力をより身近に感じられるのではないのでしょうか。自然を知れば知るほど、上松を好きになる。そんなきっかけになればうれしいです。ぜひお気軽にご参加ください。

また、刺繍教室やたのしい手芸ワークショップも引き続き開催していきます。初めての方でも楽しめる内容を用意していますので、どうぞ安心してご参



加ください。上松町公式LINEや「糸とお茶。」のInstagramでも情報を発信しています。ぜひチェックしてみてください。

春は運転中につい花に目がいく季節ですが、どうぞ前を見て安全運転でお過ごしください。ではまた、町のどこかで。

【関口 壘 隊員】

どうも、キノコ派でもタケノコ派でもなく、アルフォート派の関口です。

地域おこし協力隊に着任して、早いもので1年が経ちました。

昨年度は、自分の取り組みを通して本当に多くの方に支えていただきました。この場をお借りして、心よりお礼申し上げます。

この1年の活動を通して、これからの2年間で自分が取り組むべきことの方角性が少しずつ見えてきたように感じています。

移住・定住担当として、町の外から人を呼び込むことはもちろん大切ですが、それと同じくらい、今上松町で暮らしている皆さんを大切にしたい取り組みが重要だと実感しました。

もともと「人を楽しませる仕事」に関わってきたこともあり、自分の活動の先には、上松町の皆さんや訪れてくれた方々が笑顔で楽しんでいる風景があればいいなと思っています。

そしてそのためには、まず自分自身が楽しむことも大事だと考えています。自分がワクワクしていないと、人を楽しませることはできないですからね。

来年度も、楽しむ気持ちを大切にしながら、全力で協力隊の活動に取り組んでいきます。上松町にとって良い流れを作っていけるよう、引き続き頑張っていきますので、どうぞよろしく願いいたします。

また、協力隊として、KINOTOCOをはじめさまざまな場所でイベントも企画していく予定です。ぜひ楽しみにしていてください！

ほな！

「もしも」のときにお役に立ちます

令和
8年度

交通災害共済

上松町では全住民の方が公費で加入しています!!

交通事故による共済見舞金の請求は入院でも通院でも2日から対象となります



自転車、電動カートでの事故も2日から対象です



150円
の掛金で

死亡見舞金
200万円
又は
100万円

入院 1日

2,000円

通院 1日

1,000円

0歳児から中学生のお子さんは

50円
の掛金で

障害者見舞金

1・2級 **80万円** 3級 **60万円**

基礎見舞金
状況により

25,000円
〜
15,000円

交通災害共済とは…

交通事故にあわれた方を救済することを目的とした制度です。

交通事故は、いつあなたやご家族の身にふりかかってくるかわかりません。

「もしも」のときに役に立つのが「交通災害共済」です。

上松町では、全住民の方の掛金(年額1人150円・中学生以下は50円)を町で全額負担し、加入しています。加入手続きはすべて町で行います。

転入してきた場合は転入した日から、お子さんが生まれた場合は生まれた日から加入となります。

令和7年度状況 (R8.1.31現在)

加入者数	75,917人
掛金収入額	10,597,850円
共済見舞金の支払額	
死亡 4件	障害 1件
傷害 61件	
合計66件	12,813,000円

中信地域町村交通災害共済事務組合構成町村

木曾郡	上松町・南木曾町・木曾町・木祖村 王滝村・大桑村
東筑摩郡	麻績村・筑北村・生坂村・山形村 朝日村
北安曇郡	池田町・松川村・白馬村・小谷村

中信地域町村交通災害共済事務組合

問い合わせ先 上松町役場 総務課総務係 TEL:0264-52-4801

健康増進センターリシートーク ……116

【テーマ：“肥満症”という病気】



カメさん (カ)

5.8% (令和6年度)



美林ちゃん (美)



太郎ちゃん (太)

美：今年度の健診が、5月から始まるわね！
 太：5月7日が後期高齢者、8日・11日は後期高齢者と国保の健診があるよね。
 美：予定バッチリね！
 太：もちろん！でも…最近、体重が増えてきたような…。
 美：それは要チェックね。“肥満症”という言葉、聞いたことあるかしら？
 太：肥満症？？
 カ：肥満症とは、肥満にまつわる健康障害が起こった状態で、病気として定義されているんだよ。
 太：肥満と肥満症ってどちらがうのかな？

みなさんは“肥満症”という言葉を知っていますか？

肥満と肥満症は、BMIが25以上なのは同じですが、以下のように健康障害があると、肥満症と診断される場合があります。

今回の数値は、国保特定健診を受けた方でBMIが25以上の方の割合です。人数にすると、約19人です。

改めて自分の健診結果を振り返り、治療が必要な状態なのか確認することは大切かもしれませんね。

春の国保特定・後期高齢者健診は、5月7・8・11日にあります。通知が届いている方は忘れずに受診をしてください。

～肥満と肥満症のちがい～

肥 満：「脂肪が過剰」な状態 BMIが25以上

肥満症：「治療が必要」な病気 BMIが25以上 + 以下の①または②に当てはまる場合

①健康障害が1つ以上当てはまる場合

高血圧、糖尿病、脂質異常、変形性関節症、
 脂肪肝、心筋梗塞、脳梗塞、腎障害、
 睡眠時無呼吸症候群 等

②内臓脂肪型肥満がある場合

上松町役場 保健衛生係 (0264-52-2825)

町の情報は
こちらから
上松町公式サイト



<http://www.town.agematsu.nagano.jp/>



※情報掲載に同意を頂いた方のみ掲載しています。

小松	田方
武夫	隆男
96歳	91歳
常盤町	北栄町

ごめいふくをお祈りします



三月
(敬称略)