令和8年度 上野村健康カレンダー 2026～2027

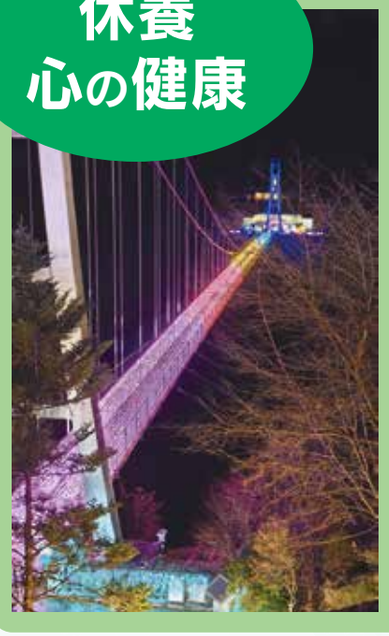
健康づくりの三要素は**「運動」「栄養」「休養・心の健康」**です。
適度な運動、健康とは、ただ病気や弱さがないだけでなく、精神的、社会的にも良好な状態であるということです。
そして『**ご自分の健康はみんなのしあわせです。**』

特集記事には ケアパス（認知症の方の状態に応じた適切なサービス提供の流れ）や、食品ロスゼロを目指す「モッテコうえの」も、ご紹介しております。
また、健康診断のフローチャート も掲載しましたので、ご自分の健康づくりにお役立てください。

運動

栄養

休養 心の健康



製作：上野村役場　保健福祉課

来年度のカレンダーに載せたい写真や標語などありましたら
いきいきセンター（電話59−2309）までお寄せください

健康マイレージ KENKO MILEAGE から、けんこうマイレージ に、生まれ変わります！ リニューアル！

・従来よりご利用いただいている「健康マイレージ」につきましては、
令和８年３月31日を持ってサービス終了となります。
最後までご利用いただき、ありがとうございました。

・従来の「健康マイレージ」にご登録の方につきましては、
新規アプリのインストール及び従来アプリからの乗換えが必要です。
お手数をお掛けしますが、新規アプリへの乗換えをお願いします。

ポイント対象事業について

・健康診断受診で50ポイント！ → 結果説明会で30ポイント！
これからの健康へのプロセスを考える絶好のチャンス！

・各種体操事業・運動事業に参加すると５ポイント！
月曜体操・おたっしゃ倶楽部・にこにこ仲間づくり・地区の体操
生命の貯蓄体操・背骨コンディショニング・ボクササイズ など

・みんなのカフェ、各種料理教室は１回10ポイント！
栄養を見直しながら、「おいしい」を共有しよう！

・各地区のサロンに参加すると10ポイント！
寄り合いに参加して、交流を深めよう！

・筋トレルーム（いきいきセンター２階）ご利用１回で２ポイント！
いきいきセンターにぜひお越しください！

・もちろん、歩くだけでもポイントが貯まります！
2,000歩で１ポイント（１日最大５ポイント）目指せ、10,000歩！

その他、村で開催される各種スポーツイベント等についても、別途ポイントを進呈いたしますので、積極的に参加しましょう！

・令和８年４月１日から、「けんこうマイレージ」として生まれ変わります！
一部機能の見直しを行い、見やすく・使いやすくなって新登場！

けんこうマイレージ　イメージ図
（開発段階中のものになります。）

6月1日から抽選再開！

かんたん
歩数送信ボタンを削除しました！
アプリを起動するだけで、歩数を送信できます！

べんり
より見やすいデザインに変更しました！
歩数だけではなく、歩行距離、時間、消費カロリーもまとめて確認できます！

たのしい
抽選も顕在！ポイント貯めて景品ゲット！
（６月１日より再開予定です。）
各種ミッションをクリアして、レベルを上げてみよう！

４月・５月のうちにアプリを乗り換えて、
色々な機能に触れて、使い方を覚えて、
６月の抽選に向けてスタートを切りましょう！

アプリの乗換えでご不明な点などありましたら、役場 保健福祉課（59-2309）または、期間中限定の専用コールセンター（03-6628-0690）まで、お気軽にご相談ください。

4 APR 2026

今月の目標

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1 先負 生 不燃 ●背骨コンディショニング【午前】	2 仏滅 可燃 ●背骨コンディショニング【レディース午前】	3 大安 生 ●おひながゆ(乙父地区) ●背骨コンディショニング【夜】 ●脳の健康教室	4 赤口 ●クアオルト健康ウオーキング(勝山)
5 先勝 ●乙父神社お神輿お川瀬下げ神事(乙父地区)	6 友引 生 ●月曜体操【午前】	7 先負 可燃 ●小・中学校入学式	8 仏滅 生 不燃 ●背骨コンディショニング【午前】	9 大安 可燃 ●背骨コンディショニング【レディース午前】	10 赤口 生 ●おたっしゃ倶楽部【午前】 ●背骨コンディショニング【夜】	11 先勝 ●ノルディックウォーク大会
12 友引	13 先負 生 ●月曜体操【午前】	14 仏滅 可燃	15 大安 生 不燃 ●みんなのカフェ	16 赤口 可燃 ●背骨コンディショニング【レディース午前】	17 先負 生 ●背骨コンディショニング【夜】 ●脳の健康教室 ●減塩の日	18 仏滅
19 大安 ●いただきますの日	20 赤口 生 ●月曜体操【午前】	21 先勝 可燃	22 友引 生 不燃 ●背骨コンディショニング【午前】	23 先負 可燃 ●背骨コンディショニング【レディース午前】	24 仏滅 生 ●背骨コンディショニング【夜】 ●脳の健康教室	25 大安 ●クアオルト健康ウオーキング(砥根平)
26 赤口	27 先勝 生 ●月曜体操【午前】	28 友引 可燃	29 先負 昭和の日	30 仏滅 ●背骨コンディショニング【レディース午前】	1	2

5 MAY 2026

今月の目標

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1 大安 生 ●背骨コンディショニング【夜】 ●脳の健康教室	2 赤口
3 先勝 憲法記念日	4 友引 みどりの日	5 先負 こどもの日	6 仏滅 振替休日	7 大安 可燃 ●背骨コンディショニング【レディース午前】	8 赤口 生 ●おたっしゃ倶楽部【午前】 ●背骨コンディショニング【夜】	9 先勝
10 友引	11 先負 生 ●月曜体操【午前】	12 仏滅 可燃	13 大安 生 不燃 ●特定・後期高齢者健診 ●背骨コンディショニング【午前】	14 赤口 可燃 ●特定・後期高齢者健診 ●背骨コンディショニング【レディース午前】	15 先勝 生 ●特定・後期高齢者健診 ●背骨コンディショニング【夜】 ●脳の健康教室	16 友引
17 仏滅 ●減塩の日	18 大安 生 ●月曜体操【午前】	19 赤口 可燃 ●いただきますの日	20 先勝 生 不燃 ●乳幼児健診	21 友引 可燃 ●背骨コンディショニング【レディース午前】	22 先負 生 ●背骨コンディショニング【夜】 ●脳の健康教室	23 仏滅
24 大安 / 31 赤口	25 赤口 生 ●月曜体操【午前】	26 先勝 可燃	27 友引 生 不燃 ●みんなのカフェ ●背骨コンディショニング【午前】	28 先負 可燃 ●背骨コンディショニング【レディース午前】	29 仏滅 生 ●背骨コンディショニング【夜】 ●脳の健康教室	30 大安

【自殺予防川柳】 きっとある どこかに出口 悩まずに

収集日
- 粗大ゴミ 粗大ごみ収集日 新聞・布等
- 生 生ゴミ 月・水・金
- 不燃 不燃ゴミ 缶・ビン・ペットボトル 水曜日
- 可燃 紙 類 火・木

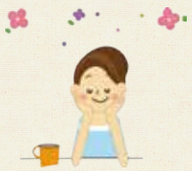
運動　休養 心の健康

上野村クアオルト健康®ウオーキング

クアオルト健康®ウオーキングには、適度でリズミカルな運動をする事で『幸福ホルモン』と呼ばれるセロトニンを増やす効果があります。

セロトニンが増加すると、心の安定、ストレス軽減、睡眠の質の向上、そして自律神経のバランスが整うといった効果が期待できます。

疲れるほどのきつい運動は逆効果となるため、無理しない、頑張らないペースで歩くクアオルト健康®ウオーキングがセロトニン分泌にはとっても効果的です!!



心身への効果は･･･

＊精　神　面：幸福を感じるセロトニンが増えることで前向きな気持ちになれます。
＊睡　眠　面：セロトニンは、睡眠ホルモンであるメラトミンの材料となるため、セロトニンを増やす事で良い睡眠にながります。
＊自律神経：ウオーキングによって太陽の光を浴び、リズミカルな運動をする事で自律神経のバランスが整いやすくなります。

自然を楽しみながら、リラックスして行う事で、より効果が高まります。

上野村管内事業所様、各種関係団体様

クアオルト健康®ウオーキングを、社内福利厚生に活用しませんか。
職員の皆様や会員様のコミュニケーションづくりのきっかけや事業所や会の活性化、心身のケアに有効なウォーキングです。健康アプリのポイントも取得出来ます。
ご興味のある方は、いきいきセンター（59-2309）まで是非ご連絡下さい。

令和8年度 クアオルト健康®ウオーキングの開催予定日

4月 4日(土)10時～　勝山道の駅そよかぜの森コース
4月25日(土)10時～　砥根平川の駅きらめきの清流コース
10月17日(土)10時～ ┐ミステリーコース
11月14日(土)10時～ ┘どこに行くかはお楽しみに!!

※予定につきましては、変更になる可能性もあります。
詳細につきましては広報、回覧等で後日お知らせします。

6 JUN 2026

今月の目標

日	月	火	水	木	金	土
31	1 先勝 生 ●月曜体操【午前】	2 友引 可燃	3 先負 生 不燃 ●背骨コンディショニング【午前】	4 仏滅 可燃 ●背骨コンディショニング【レディース午前】	5 大安 生 ●背骨コンディショニング【夜】 ●脳の健康教室	6 赤口
7 先勝	8 友引 生 ●月曜体操【午前】	9 先負 可燃	10 仏滅 生 不燃 ●背骨コンディショニング【午前】	11 大安 可燃 ●背骨コンディショニング【レディース午前】	12 赤口 生 ●おたっしゃ倶楽部【午前】 ●背骨コンディショニング【夜】	13 先勝
14 友引	15 大安 生 ●月曜体操【午前】	16 赤口 可燃	17 先勝 生 不燃 ●みんなのカフェ ●減塩の日	18 友引 可燃 ●背骨コンディショニング【レディース午前】	19 先負 生 ●背骨コンディショニング【夜】 ●脳の健康教室 ●いただきますの日	20 仏滅
21 大安	22 赤口 生 ●月曜体操【午前】	23 先勝 可燃	24 友引 生 不燃 ●背骨コンディショニング【午前】	25 先負 可燃 ●背骨コンディショニング【レディース午前】	26 仏滅 生 ●背骨コンディショニング【夜】 ●脳の健康教室	27 大安
28 赤口	29 先勝 生 ●月曜体操【午前】	30 友引 可燃	1	2	3	4

7 JUL 2026

今月の目標

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1 先負 生 不燃 ●背骨コンディショニング【午前】	2 仏滅 可燃 ●背骨コンディショニング【レディース午前】	3 大安 粗大ゴミ 生 ●背骨コンディショニング【夜】 ●脳の健康教室	4 赤口 粗大ゴミ
5 先勝 粗大ゴミ	6 友引 生 ●月曜体操【午前】	7 先負 可燃	8 仏滅 生 不燃 ●背骨コンディショニング【午前】	9 大安 可燃 ●背骨コンディショニング【レディース午前】	10 赤口 生 ●婦人検診 ●おたっしゃ倶楽部【午前】 ●背骨コンディショニング【夜】	11 先勝
12 友引	13 先負 生 ●月曜体操【午前】	14 赤口 可燃	15 先勝 生 不燃 ●みんなのカフェ	16 友引 可燃 ●背骨コンディショニング【レディース午前】	17 先負 生 ●背骨コンディショニング【夜】 ●脳の健康教室 ●減塩の日	18 仏滅
19 大安 ●いただきますの日	20 赤口 海の日	21 先勝 可燃 ●小・中学校夏休み(～8/28)	22 友引 生 不燃 ●背骨コンディショニング【午前】	23 先負 可燃 ●背骨コンディショニング【レディース午前】	24 仏滅 生 ●背骨コンディショニング【夜】 ●脳の健康教室	25 大安
26 赤口 ●上野村サマーフェスティバル	27 先勝 生 ●月曜体操【午前】	28 友引 可燃	29 先負 生 不燃 ●背骨コンディショニング【午前】	30 仏滅 可燃 ●背骨コンディショニング【レディース午前】	31 大安 生 ●背骨コンディショニング【夜】 ●脳の健康教室	1

【自殺予防川柳】 深呼吸　気分一新　リフレッシュ

収集日

粗大ゴミ　粗大ごみ収集日　新聞・布等

生　生ゴミ　月・水・金

不燃　不燃ゴミ　缶・ビン・ペットボトル 水曜日

可燃　紙　類　火・木

生活習慣病を予防する食事

生活習慣病を予防するには、食生活を整えることが大切です。上野村において、健診受診者・40歳以上で高血圧の診断基準に該当する人が約46%います。健康でいるためにも、できることから始めましょう！

① 食品をバランス良く食べる

主食（ごはん、パン、麺）、主菜（肉、魚、卵、大豆）、副菜（野菜や海藻のおかず）を組み合わせると、栄養のバランスも良くなります。

② 野菜はたっぷりとる

金平ごぼう

酢の物

かぼちゃの煮物

目安として１皿70gの野菜料理を５皿でOK！

サラダ

野菜スープ

野菜に含まれるビタミン、ミネラル、食物繊維は、体の調子を整えます。１日の摂取目標量は350g。

食べていないと感じる人は、もう一皿増やすことを意識しましょう。

③ 朝ごはんをしっかり食べる

〈保育所お泊まり保育・朝ごはん〉

朝ごはんを食べると代謝も上がり、肥満予防につながります。胃や腸も刺激され、腸内環境も良くなります。

時間がないときは、簡単に食べられるパンやおにぎり、バナナなどをとり、欠食しないようにしましょう。

④ 減塩を意識する

減塩することにより、病気のリスクや体への負担を減らし、血管の老化を遅らせます。

食塩を減らすポイント

～麺類の汁は飲み干さない～

塩分7.0g

Good！

塩分3.5g

汁を残すと、食塩摂取量は半分に！

～調味料は「かける」より「つける」～

塩分0.9g

Good！

塩分0.5g

「つける」ことによりに大きな差がでます！

～小さいものを使う～

梅干し〈大〉約17g ▼ 塩分3.0g

梅干し〈中〉約7g ▼ 塩分1.2g

梅干し〈小〉約2g ▼ 塩分0.4g

～塩分の少ないものを選ぶ～

塩分0.4g

塩分0.7g

塩分1.6g

選び方を工夫すれば、無理をせず減塩できます！

参考文献：「減塩のコツ早わかり」女子栄養大学出版

8 AUG 2026

今月の目標

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1 赤口
2 先勝	3 友引 生 ●月曜体操【午前】	4 先負 可燃	5 仏滅 生 不燃 ●背骨コンディショニング【午前】	6 大安 可燃 ●事業主健診 ●背骨コンディショニング【レディース午前】	7 赤口 生 ●事業主健診 ●おたっしゃ倶楽部【午前】 ●背骨コンディショニング【夜】 ●脳の健康教室	8 先勝
9 友引	10 先負 生 ●月曜体操【午前】	11 仏滅 山の日	12 大安 生 不燃 ●慰霊式典 ●背骨コンディショニング【午前】	13 先勝 可燃	14 友引 生 ●夏祭り･火上げ ●二十歳の集い	15 先負
16 仏滅	17 大安 生 ●月曜体操【午前】 ●減塩の日	18 赤口 可燃	19 先勝 生 不燃 ●乳幼児健診 ●みんなのカフェ ●いただきますの日	20 友引 可燃 ●背骨コンディショニング【レディース午前】	21 先負 生 ●背骨コンディショニング【夜】 ●脳の健康教室	22 仏滅
23 大安 / 30 赤口	24 赤口 ●月曜体操【午前】 生 / 31 先勝 ●月曜体操【午前】	25 先勝 可燃	26 友引 生 不燃 ●婦人検診 ●背骨コンディショニング【午前】	27 先負 可燃 ●背骨コンディショニング【レディース午前】	28 仏滅 生 ●背骨コンディショニング【夜】 ●脳の健康教室	29 大安

9 SEP 2026

今月の目標

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1 友引 可燃	2 先負 生 不燃 ●背骨コンディショニング【午前】	3 仏滅 可燃 ●背骨コンディショニング【レディース午前】	4 大安 生 ●背骨コンディショニング【夜】 ●脳の健康教室	5 赤口
6 先勝	7 友引 生 ●月曜体操【午前】	8 先負 可燃	9 仏滅 生 不燃 ●背骨コンディショニング【午前】	10 大安 可燃 ●背骨コンディショニング【レディース午前】	11 友引 生 ●おたっしゃ倶楽部【午前】 ●背骨コンディショニング【夜】	12 先負
13 仏滅	14 大安 生 ●月曜体操【午前】	15 赤口 可燃	16 先勝 生 不燃 ●みんなのカフェ	17 友引 可燃 ●背骨コンディショニング【レディース午前】 ●減塩の日	18 先負 生 ●背骨コンディショニング【夜】 ●脳の健康教室	19 仏滅 ●いただきますの日
20 大安	21 赤口 敬老の日	22 先勝 国民の休日	23 友引 秋分の日	24 先負 可燃 ●背骨コンディショニング【レディース午前】	25 仏滅 生 ●背骨コンディショニング【夜】 ●脳の健康教室	26 大安
27 赤口	28 先勝 生 ●月曜体操【午前】	29 友引 可燃	30 先負 生 不燃 ●背骨コンディショニング【午前】	1	2	3

【自殺予防川柳】 リラックス　こころとからだ　大切に

収集日

粗大ゴミ	粗大ごみ収集日	新聞･布等
生	生ゴミ	月･水･金
不燃	不燃ゴミ	缶･ビン･ペットボトル 水曜日
可燃	紙　類	火･木

わかば会の活動紹介

わかば会（正式名称：上野村食生活改善推進員連絡協議会）とは、村と協力して、健康教室や食育活動、郷土料理継承事業など、食や健康に関するボランティア活動を実施している団体です。

おやこの食育教室

小学１年生のおやことクッキング！
恒例の食育紙芝居も好評です！

高齢世代健康教室

みんなのカフェと共催で毎年９月に実施。
たらし焼きなどのおやつ作りを楽しみます♪

働き世代健康教室

忙しい働き世代に、簡単で健康的なレシピを紹介しています。

ヘルシーけんちん汁の提供

ノルディックウォーク大会や歩け歩け大会等で提供しています。特産品のいのぶたやしいたけを使い、減塩で野菜たっぷりに仕上げます！

郷土料理講習会

上野村の郷土料理を継承していきます！

料理動画・わかば会クッキング！

うえのテレビ協力のもと、動画を撮影し、配信しています。

私達の健康は私達の手で

～のばそう健康寿命　つなごう郷土の食～

♪わかば会考案　ヘルシーけんちん汁レシピ

【材料】　４人分

- いのぶた肉……60g
- 大根……120g
- にんじん……60g
- じゃが芋……60g
- ごぼう……40g
- しいたけ……40g
- 木綿豆腐……1/3丁
- 焼きちくわ……1/3本
- にんにく……少々
- サラダ油……小さじ１
- 煮干しだし汁…３カップ
- 十石味噌……大さじ２
- 長ねぎ……20g

【作り方】

①いのぶた肉は、３㎝ほどの長さに切る。
②大根、にんじんは２～３㎜の薄いいちょう切りにする。
③じゃが芋は４～５㎜の厚めのいちょう切りにし、水にさらす。
④ごぼうはささがきにし、水にさらす。豆腐は1㎝角のさいの目切りにする。
⑤しいたけは４～５㎜幅の薄切りにし、焼きちくわは２～３㎜の半月切りにする。
⑥にんにくは、みじん切り、長ねぎは小口切りにする。
⑦鍋に油を熱し、ごぼうを良く炒める。
⑧しんなりしたら、にんにく、いのぶた肉を炒める。肉の色がかわったら、にんじん、大根、じゃが芋、しいたけ、焼きちくわを加え、さらに炒める。
⑨油がまわったら、だし汁を入れる。沸いたらアクを取る。
⑩野菜がやわらかくなったら、豆腐を入れ、味噌を溶き入れる。
⑪器に盛り、長ねぎをちらす。

各種研修会

会員のスキルアップのため、計量の仕方や介護食などの研修会を実施。
学びながら、会員同士の交流の場になっています♪

10 OCT 2026

今月の目標

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1 仏滅 可燃 ●背骨コンディショニング【レディース午前】	2 大安 生 ●背骨コンディショニング【夜】 ●脳の健康教室	3 赤口 ●体育祭
4 先勝	5 友引 生 ●月曜体操【午前】	6 先負 可燃	7 仏滅 生 不燃 ●背骨コンディショニング【午前】	8 大安 可燃 ●背骨コンディショニング【レディース午前】	9 赤口 生 ●おたっしゃ倶楽部【午前】 ●背骨コンディショニング【夜】	10 先勝
11 先負	12 仏滅 スポーツの日	13 大安 可燃	14 赤口 生 不燃 ●背骨コンディショニング【午前】	15 先勝 可燃 ●背骨コンディショニング【レディース午前】	16 友引 生 ●背骨コンディショニング【夜】 ●脳の健康教室	17 先負 ●クアオルト健康ウオーキング ●減塩の日
18 仏滅	19 大安 生 ●月曜体操【午前】 ●いただきますの日	20 赤口 可燃	21 先勝 生 不燃 ●みんなのカフェ	22 友引 可燃 ●背骨コンディショニング【レディース午前】	23 先負 生 ●背骨コンディショニング【夜】 ●脳の健康教室	24 仏滅
25 大安 ●ふるさと祭	26 赤口 生 ●月曜体操【午前】	27 先勝 可燃	28 友引 生 不燃 ●群馬県民の日 ●背骨コンディショニング【午前】	29 先負 可燃 ●背骨コンディショニング【レディース午前】	30 仏滅 生 ●背骨コンディショニング【夜】 ●脳の健康教室	31 大安

11 NOV 2026

今月の目標

日	月	火	水	木	金	土
1 赤口 ●消防団秋季点検	2 先勝 生 ●月曜体操【午前】	3 友引 文化の日 ●歩け歩け大会	4 先負 生 不燃 ●背骨コンディショニング【午前】	5 仏滅 可燃 ●背骨コンディショニング【レディース午前】	6 大安 粗大ゴミ 生 ●背骨コンディショニング【夜】 ●脳の健康教室	7 赤口 粗大ゴミ
8 先勝 粗大ゴミ	9 仏滅 生 ●月曜体操【午前】	10 大安 可燃	11 赤口 生 不燃 ●乳幼児健診 ●背骨コンディショニング【午前】	12 先勝 可燃 ●背骨コンディショニング【レディース午前】	13 友引 生 ●おたっしゃ倶楽部【午前】 ●背骨コンディショニング【夜】	14 先負 ●クアオルト健康ウオーキング
15 仏滅	16 大安 生 ●月曜体操【午前】	17 赤口 可燃 ●減塩の日	18 先勝 生 不燃 ●とおかんや ●みんなのカフェ	19 友引 可燃 ●背骨コンディショニング【レディース午前】 ●いただきますの日	20 先負 生 ●背骨コンディショニング【夜】 ●脳の健康教室	21 仏滅
22 大安	23 赤口 勤労感謝の日	24 先勝 可燃	25 友引 生 不燃 ●背骨コンディショニング【午前】	26 先負 可燃 ●背骨コンディショニング【レディース午前】	27 仏滅 生 ●背骨コンディショニング【夜】 ●脳の健康教室	28 大安
29 赤口	30 先勝 生 ●月曜体操【午前】	1	2	3	4	5

【自殺予防川柳】　大丈夫　けっこううまく　やれてるよ

収集日

粗大ゴミ　粗大ごみ収集日　新聞・布等

生　生ゴミ　月・水・金

不燃　不燃ゴミ　缶・ビン・ペットボトル　水曜日

可燃　紙　類　火・木

運動　休養 心の健康

介護予防事業　認知症予防事業

上野村地域包括支援センターでは住み慣れた地域でいつまでも生活できるよう、介護予防、認知症予防に取り組んでいます。運動習慣を身につけるため若い頃から意識していきましょう！いつから始めてもいいので、気軽にご参加ください。

月曜体操

背骨コンディショニング　勝山　小春
すこやか（水）
すこやか（木）レディースデー
すこやか（金）夜　開催中

介護予防の予防教室・
健康推進事業・女性セミナー
ボディコンバット

新羽体操
白井体操

認知症サポーター養成講座

みんなのカフェ

おたっしゃ倶楽部

脳の健康教室

みんなのカフェ 秋祭り

12 DEC 2026

今月の目標

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1 友引 可燃	2 先負 生 不燃 ●背骨コンディショニング【午前】	3 仏滅 可燃 ●背骨コンディショニング【レディース午前】	4 大安 生 ●背骨コンディショニング【夜】 ●脳の健康教室	5 赤口
6 先勝	7 友引 生 ●月曜体操【午前】	8 先負 可燃	9 大安 生 不燃 ●背骨コンディショニング【午前】	10 赤口 可燃 ●背骨コンディショニング【レディース午前】	11 先勝 生 ●おたっしゃ倶楽部【午前】 ●背骨コンディショニング【夜】	12 友引
13 先負	14 仏滅 生 ●月曜体操【午前】	15 大安 可燃	16 赤口 生 不燃 ●みんなのカフェ	17 先勝 可燃 ●減塩の日 ●背骨コンディショニング【レディース午前】	18 友引 生 ●背骨コンディショニング【夜】 ●脳の健康教室	19 先負 ●いただきますの日
20 仏滅	21 大安 生 ●月曜体操【午前】	22 赤口 可燃	23 先勝 生 不燃 ●背骨コンディショニング【午前】	24 友引 可燃 ●小・中学校冬休み(～1/6) ●背骨コンディショニング【レディース午前】	25 先負 生 ●背骨コンディショニング【夜】 ●脳の健康教室	26 仏滅
27 大安	28 赤口 生 ●仕事納め ●歳末警戒	29 先勝 ●歳末警戒	30 友引 ●歳末警戒	31 先負	1	2

※年末のゴミの収集は別途回覧します。

1 JAN 2027

今月の目標

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1 仏滅 元日 ●初絵売り	2 大安
3 赤口	4 先勝 生 ●仕事始め ●月曜体操【午前】	5 友引 可燃 ●新年交礼会	6 先負 生 不燃 ●背骨コンディショニング【午前】	7 仏滅 可燃 ●背骨コンディショニング【レディース午前】	8 赤口 生 ●おたっしゃ倶楽部【午前】 ●背骨コンディショニング【夜】	9 先勝
10 友引	11 先負 成人の日	12 仏滅 可燃	13 大安 生 不燃 ●背骨コンディショニング【午前】	14 赤口 可燃 ●背骨コンディショニング【レディース午前】	15 先勝 生 ●背骨コンディショニング【夜】 ●脳の健康教室	16 友引
17 先負 ●減塩の日	18 仏滅 生 ●月曜体操【午前】	19 大安 可燃 ●いただきますの日	20 赤口 生 不燃 ●みんなのカフェ	21 先勝 可燃 ●背骨コンディショニング【レディース午前】	22 友引 生 ●背骨コンディショニング【夜】 ●脳の健康教室	23 先負
24 仏滅 / 31 大安	25 大安 生 ●月曜体操【午前】	26 赤口 可燃	27 先勝 生 不燃 ●背骨コンディショニング【午前】	28 友引 可燃 ●背骨コンディショニング【レディース午前】	29 先負 生 ●背骨コンディショニング【夜】 ●脳の健康教室	30 仏滅

【自殺予防川柳】　口に出し　言ってみようよ　つらい時

収集日

粗大ゴミ	粗大ごみ収集日 新聞・布等	生	生ゴミ 月・水・金	不燃	不燃ゴミ 缶・ビン・ペットボトル 水曜日	可燃	紙　類 火・木

みんなで支え合おう
生きる力を育むために

私たちの周りには、悩みや困りごとを抱えながらも声を上げられない人がいます。そんな人も適切な支援を受けたり、悩みに寄り添ってもらうことで、生きる希望がつながります。悩んでいる人は、実は「死にたい」のではなく「より良く生きたい」のです。

自殺は防ぐことができます。
みんなで悩みや孤独を共有し
支え合える、安心安全な上野村を
つくっていきましょう。

キーワードは …

気づく

家族や身近な人が悩んでいるなら、そのサインに気づいてあげることが大切。「疲れた」「生きていくのが嫌になった」「眠れない」などと口に出すことがあります。

声をかける・聴く

悩みに直面している人にとって「話を聞いてくれる人がいる」という安心感は非常に重要。「何かあった？」「私で良ければ話を聴かせて」などの声をかけてみて。

無理に解決策を提案せず、ただしっかり耳を傾け、寄り添うことで、心の負担が軽減されることがあります。「つらかったね。よく耐えたね。」などと言葉かけします。

つなぐ

専門家のサポートが必要なときは、ためらわず支援機関を利用しましょう。

「解決の糸口が見つかるかもしれないので一緒に○○へ相談に行こう」と持ちかける。

見守る

相談機関につなげて一安心。でも、かたわらで普段通りのコミュニケーションをとりながら気長に見守っていきましょう。

あなた自身のメンタルケアも

人の相談を受けるのはとてもエネルギーのいること。自身が燃え尽きないことも大切。

- まず休養をとる
- 日頃から規則的な生活（食事・睡眠・運動）
- 困ったら誰かに相談（一人でため込まない）
- 自分なりのストレス対策を

ストレス対策あれこれ

- 早めに起きて朝日を浴びる
- 好きな物を食べる（たまにはご褒美を）
- 適度な運動（ニコニコペースのウォーキングやラジオ体操など）
- 腹式深呼吸（椅子に座って・仰向けで）

腹式深呼吸を基にした「心の体操」は12:30と19:30にうえのTVで視聴できます。

ユーチューブチャンネルはこちら▶

主な相談窓口	電話番号	受付時間
上野村役場保健福祉課	0274-59-2309	8:30～17:15
群馬県こころの健康センター	027-263-1156	9:00～17:00
こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	9:00～22:00
藤岡保健福祉事務所	0274-22-1420	8:30～17:15
(労働)ぐんま県民労働相談センター	027-226-3404	8:30～17:15
(法律)法テラス群馬	050-3383-5399	9:00～16:00

（土日祝祭日除く）

▲その他相談機関はこちら

2 FEB 2027

今月の目標

日	月	火	水	木	金	土
31	1 赤口 生 ●月曜体操【午前】	2 先勝 可燃	3 友引 生 不燃 ●背骨コンディショニング【午前】	4 先負 可燃 ●背骨コンディショニング【レディース午前】	5 仏滅 生 ●背骨コンディショニング【夜】 ●脳の健康教室	6 大安
7 先勝	8 友引 生 ●月曜体操【午前】	9 先負 可燃	10 仏滅 生 不燃 ●乳幼児健診 ●背骨コンディショニング【午前】	11 大安 建国記念の日	12 赤口 生 ●おたっしゃ倶楽部【午前】 ●背骨コンディショニング【夜】	13 先勝
14 友引	15 先負 生 ●月曜体操【午前】	16 仏滅 可燃	17 大安 生 不燃 ●みんなのカフェ ●減塩の日	18 赤口 可燃 ●背骨コンディショニング【レディース午前】	19 先勝 生 ●背骨コンディショニング【夜】 ●脳の健康教室 ●いただきますの日	20 友引
21 先負	22 仏滅 生 ●月曜体操【午前】	23 大安 天皇誕生日	24 赤口 生 不燃 ●背骨コンディショニング【午前】	25 先勝 可燃 ●背骨コンディショニング【レディース午前】	26 友引 粗大ゴミ 生 ●背骨コンディショニング【夜】 ●脳の健康教室	27 先負 粗大ゴミ
28 仏滅 粗大ゴミ	1	2	3	4	5	6

3 MAR 2027

今月の目標

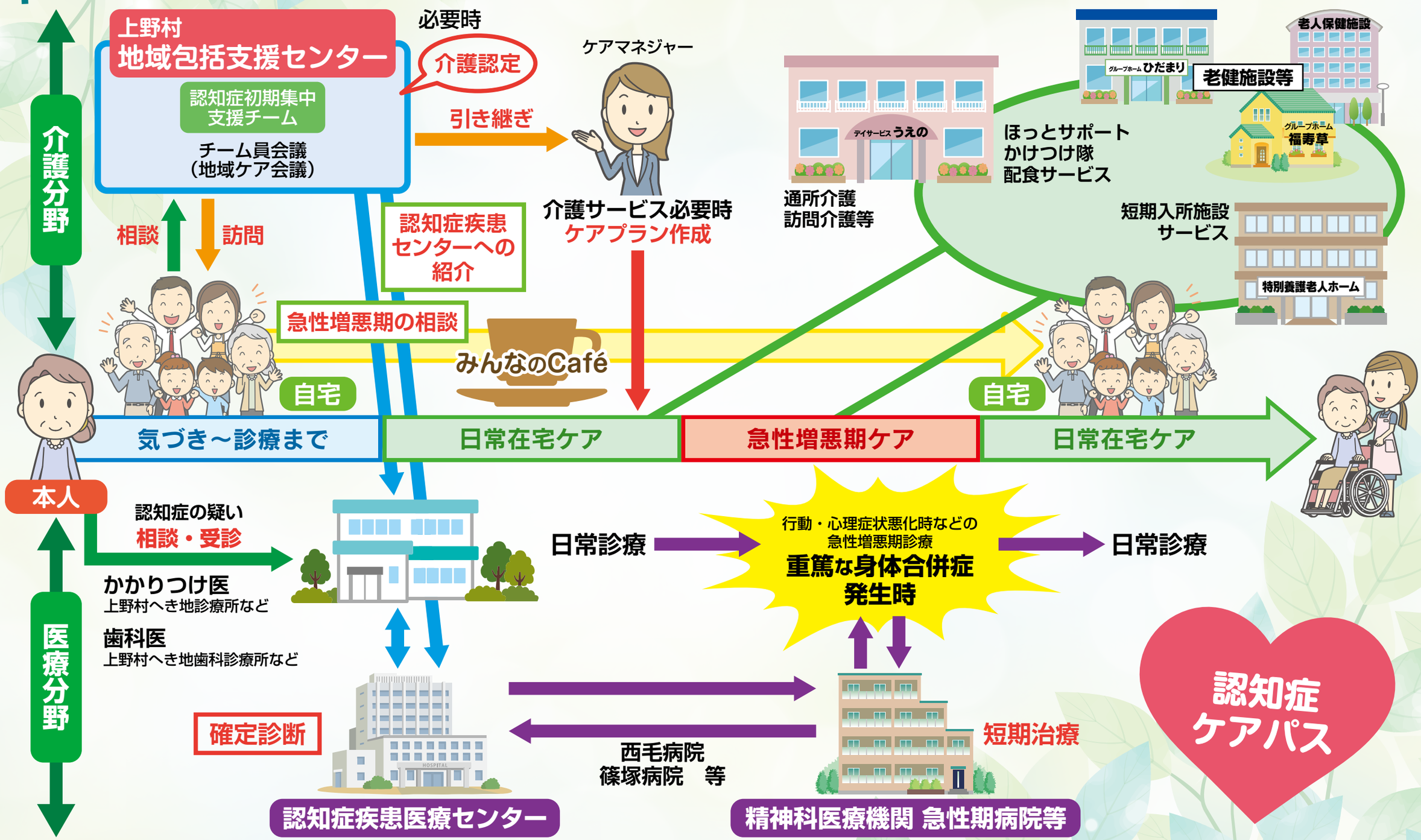
日	月	火	水	木	金	土
28	1 大安 生 ●月曜体操【午前】	2 赤口 可燃	3 先勝 生 不燃 ●背骨コンディショニング【午前】	4 友引 可燃 ●背骨コンディショニング【レディース午前】	5 先負 生 ●背骨コンディショニング【夜】 ●脳の健康教室	6 仏滅
7 大安	8 友引 生 ●月曜体操【午前】	9 先負 可燃	10 仏滅 生 不燃 ●背骨コンディショニング【午前】	11 大安 可燃 ●背骨コンディショニング【レディース午前】	12 赤口 生 ●中学校卒業式 ●おたっしゃ倶楽部【午前】 ●背骨コンディショニング【夜】	13 先勝
14 友引	15 先負 生 ●月曜体操【午前】	16 仏滅 可燃	17 大安 生 不燃 ●みんなのカフェ ●減塩の日	18 赤口 可燃 ●背骨コンディショニング【レディース午前】	19 先勝 生 ●背骨コンディショニング【夜】 ●脳の健康教室 ●いただきますの日	20 友引
21 先負 春分の日	22 仏滅 振替休日	23 大安 可燃	24 赤口 生 不燃 ●小学校卒業式 ●背骨コンディショニング【午前】	25 先勝 可燃 ●背骨コンディショニング【レディース午前】	26 友引 生 ●背骨コンディショニング【夜】 ●脳の健康教室	27 先負 ●小・中学校春休み(～4/6)
28 仏滅	29 大安 生 ●月曜体操【午前】	30 赤口 可燃	31 先勝 生 不燃 ●背骨コンディショニング【午前】	1	2	3

【自殺予防川柳】　その気持ち　あきらめないで　聞かせてね

収集日

粗大ゴミ	粗大ごみ収集日	新聞・布等
生	生ゴミ	月・水・金
不燃	不燃ゴミ	缶・ビン・ペットボトル 水曜日
可燃	紙　類	火・木

認知症になっても 住み慣れた地域で暮らし続けるために



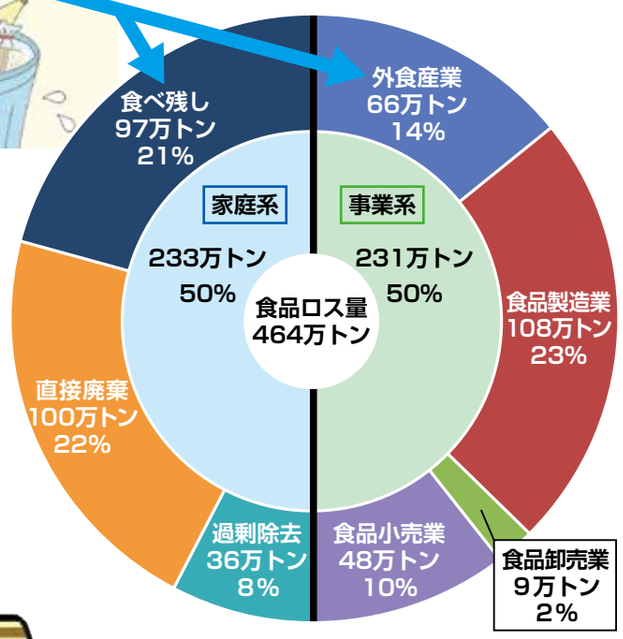
食べきれなかったら mottECO（もってこ）

食べ物を捨てない社会へ

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

「もってこ」とは、もっとエコ、持って帰ろう、
というメッセージがこめられています。

食品廃棄物等の発生状況と割合



オリジナル動画は
こちらから

食品ロスを減らすためにできること

お買物編

1 買物前に、食材をチェック

買物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する

- メモ書きや携帯・スマホで撮影し、買物時の参考にする

2 必要な分だけ買う

使う分・食べきれる量だけ買う

- まとめ買いを避け、必要な分だけ買って、食べきる

3 期限表示を知って、賢く買う

利用予定と照らして、期限表示を確認する

- すぐ使う食品は、棚の手前から取る

ご家庭編

1 適切に保存する

- 食品に記載された保存方法に従って保存する
- 野菜は、冷凍・茹でるなどの下処理をして、ストックする

2 食材を上手に使いきる

- 残っている食材から使う
- 作り過ぎて残った料理は、リメイクレシピなどで工夫する

クックパッド消費者庁のキッチン
リメイクや食材を使いきるレシピを参考にしてみましょう。詳しくはQRコードへ

3 食べきれる量を作る

- 体調や健康、家族の予定も配慮する

一人ひとりが「もったいない」を心がけ、楽しく美味しく食事を楽しみましょう！

上野村の循環器健診・がん検診

会社に勤務していますか

- **はい**
  - **34歳以下** → **① 事業主健診**
    労働安全衛生法で年に１回、事業者が労働者に健康診断を実施する義務があります。事前に勤務先事業所から健診通知が届きます。
  - **35歳以上** → **医療保険は？**
    - **国保又は後期高齢** → **① 事業主健診**
    - **協会けんぽ共済組合等** → **② 事業主健診**
      労働安全衛生法で年に１回、事業者が労働者に健康診断を実施する義務があります。事前に勤務先事業所から健診通知が届きます。（事業主と協会けんぽ・共済組合等がタイアップした健診です）
- **いいえ**
  - **39歳以下** → **③ ヤング健診**
    へき地診療所に申し込み、個別に受診していただきます。
  - **40～74歳** → **医療保険は？**
    - **協会けんぽ共済組合等** → **④ 被扶養者健診**
      協会けんぽや共済組合から届く受診券に基づく健診です。指定された医療機関のほか 村主催で実施する国保・後期高齢者健診の会場でも受けられます。希望者はいきいきセンターに申し込んでください。健康保険証と自己負担金が必要です。
    - **国　保** → **⑤ 国保特定健診**
      国保加入者の方で、40歳～ 74歳までの方が対象となる健診です。いきいきセンターから通知が届きます。
  - **75歳以上** → **⑥ 後期高齢者健診**
    75歳以上の高齢者を対象とした健診です。いきいきセンターから通知が届きます。

ご注意：
年齢基準日は制度によって若干の差があります

会社等に勤務しているかどうか、年齢、加入している医療保険（国保・後期高齢・協会けんぽ共済組合等）によって、受ける循環器健診が設定されています。

各健診の実施主体（責任者）は①は事業所、②は事業所及び協会けんぽや共済組合などの医療保険者、④は医療保険者、③⑤⑥は上野村です。

検査項目は、主に血圧、検尿、心電図、血液検査等です。事業所健診には視力・聴力が含まれます。

又、該当年齢の希望者には胃バリウム（胃がん）、便潜血（大腸がん）、PSA（前立腺がん）、初回健診受診者の方は肝炎ウイルス検査、ABC（胃がんリスク）検診等が追加されます。

国保特定健診・後期高齢者健診対象者の方へは、事前にいきいきセンターから通知が届きます。

事業所健診受診希望者の方は各事業所がとりまとめます。

上野村では対象となる皆様が胃がん、大腸がん、肺がん、前立腺がん、乳がん、子宮がん検診の希望をした場合無料で受診が出来ます。

事前に希望調査を実施しますので、ご確認をお願いします。

ご不明な点は遠慮なくいきいきセンター
☎59-2309 までお問合せください。