

12月

December

2025
ごみ収集
グループは
最終ページ
ごみカレンダー
を参照



2025 11月 November

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						

2026 1月 January

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						

1 月 先負	●町県民税第3期・国民健康保険税第5期・介護保険料第5期・後期高齢者医療保険料第5期 納期限	
2 火 仏滅	●あったかふれあいセンター（地蔵寺）	Aグループ カン
3 水 大安	●見守り訪問ふれあい便	
4 木 赤口	●あったか森体操教室（保健福祉センター）	古紙
5 金 先勝	●2歳児・3歳児健診（保健福祉センター）	Aグループ 粗大ごみ
6 土 友引		
7 日 先負		
8 月 仏滅		
9 火 大安	●あったかふれあいセンター（平石） ●あったかふれあいセンターおっちゃん集い	Aグループ ビン
10 水 赤口	●健康運動教室（保健福祉センター） ●あったかふれあいセンター（松ヶ丘） ●年金相談（保健福祉センター10：00～15：00要予約）	
11 木 先勝	●あったか森体操教室（保健福祉センター）	
12 金 友引	●乳児健診（保健福祉センター） ●あったかふれあいセンター（石原）	
13 土 先負		
14 日 仏滅		
15 月 大安	●人権・心配ごと相談（田井）	
16 火 赤口	●あったかふれあいセンター（地蔵寺）	Bグループ カン
17 水 先勝		
18 木 友引	●あったか森体操教室（保健福祉センター）	
19 金 先負	●食育の日 ●無医地区診療（石原文化会館） ●あったかふれあいセンター（相川） ●12月定例地区長会	Bグループ 粗大ごみ
20 土 大安		
21 日 赤口		
22 月 先勝		
23 火 友引	●土佐町家庭読書の日 ●あったかふれあいセンター（瀬戸）	Bグループ ビン
24 水 先負	●見守り訪問ふれあい便	
25 木 仏滅	●あったか森体操教室（保健福祉センター） ●あったかふれあいセンター（南川）	
26 金 大安	●あったかふれあいセンター（和田）	
27 土 赤口		
28 日 先勝		
29 月 友引		
30 火 先負		
31 水 仏滅		

お酒と上手に付き合おう

適量を知る!!

適量ならば「百薬の長」

古くから「酒は百薬の長」などと言われるように、お酒には血管を広げて血液の流れをよくする作用や、善玉コレステロールを増やす作用など、さまざまな効用があり、適量のお酒は動脈硬化の予防にも役立つともわれています。（適量と適切な飲み方を守った場合に限られます。）



飲みすぎは「万病のもと」

過度の飲酒はさまざまな生活習慣病の原因となります。中性脂肪の増加や高血圧、糖尿病、膵炎、狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患などの原因にもなり「万病のもと」となります。「休肝日」をもうけて、肝臓を休ませることも大切です。



アルコールが招く生活習慣病に注意

お酒の飲みすぎが、肥満を招いている場合も見受けられます。お酒と一緒に高カロリーなつまみをとり、摂取カロリーがオーバーしがちだからです。生活習慣病を招くことにつながるので、気をつけましょう。



お酒と上手に付き合おう!

お酒をたしなむときは自分のペースを守り、一気に飲みなど無茶な飲み方は避けて、「適量」を守ることが大切です。



お酒の種類	1日の摂取量の目安
ビール	1本（中ビン）
ワイン	グラス2杯
日本酒	1合
焼酎	2/3合

1月

January

2026

ごみ収集
グループは
最終ページ
ごみカレンダー
を参照



2025 12月 December

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			

2026 2月 February

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

1	木	元日	
2	金	赤口	
3	土	先勝	●はたちのつどい
4	日	友引	
5	月	先負	●固定資産税第4期・国民健康保険税第6期・介護保険料第6期・後期高齢者医療保険料第6期 納期限
6	火	仏滅	●あつたかふれあいセンター (地藏寺) Aグループ カン
7	水	大安	●見守り訪問ふれあい便
8	木	赤口	●あつたか森体操教室 (保健福祉センター) 古紙
9	金	先勝	●あつたかふれあいセンター (石原) Aグループ 粗大ごみ
10	土	友引	
11	日	先負	●土佐町駅伝大会 (町内)
12	月	成人の日	
13	火	大安	●人権・心配ごと相談 (地藏寺) ●あつたかふれあいセンター (平石) Aグループ ピン ●あつたかふれあいセンターおっちゃん集い
14	水	赤口	●あつたかふれあいセンター (松ヶ丘)
15	木	先勝	●無医地区診療 (石原文化会館) ●あつたか森体操教室 (保健福祉センター)
16	金	友引	●あつたかふれあいセンター (相川)
17	土	先負	
18	日	仏滅	
19	月	赤口	●食育の日
20	火	先勝	●あつたかふれあいセンター (地藏寺) Bグループ カン
21	水	友引	●健康運動教室 (保健福祉センター) ●愛育相談・離乳食講習 (保健福祉センター) ●見守り訪問ふれあい便 ●土佐町介護家族のつどい
22	木	先負	●あつたか森体操教室 (保健福祉センター) ●あつたかふれあいセンター (南川)
23	金	仏滅	●土佐町家庭読書の日 ●あつたかふれあいセンター (和田) Bグループ 粗大ごみ
24	土	大安	
25	日	赤口	
26	月	先勝	
27	火	友引	●あつたかふれあいセンター (瀬戸) Bグループ ピン
28	水	先負	
29	木	仏滅	●あつたか森体操教室 (保健福祉センター)
30	金	大安	
31	土	赤口	

メタボ解消!! 「内臓脂肪」を減らそう

生活習慣病予防

メタリックシンドロームとは

内臓脂肪型肥満に脂質代謝異常や高血圧、高血糖の2つ以上が複合した状態です。重篤な病気を発症する原因となる生活習慣病や動脈硬化の予防として、内臓脂肪を減らせるよう生活習慣の見直しを行うことが重要です。

■ BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)²



どれくらいと要注意?

BMI値	判定
18.5未満	低体重(痩せ型)
18.5~25未満	普通体重
25~30未満	肥満(1度)
30~35未満	肥満(2度)
35~40未満	肥満(3度)
40以上	肥満(4度)

メタボの原因

ストレスが溜まりすぎて暴飲暴食したり、タバコの本数が増えたり、お酒を飲む習慣がある方は注意しましょう。

メタボの運動療法

内臓脂肪を減らすにはエネルギー消費量が高い以下のような有酸素運動がおすすめです。



食事での改善方法

内臓脂肪がつきやすくなる原因は次のような糖質の摂り過ぎによるものです。

- 白米
- 麺類
- パン
- ビールや日本酒

糖質の摂取量をいつもより少なめにして食事のバランスを見直してみましょう。