

# えがおがいちばん!!



やまもと るり  
山本 琉鈴ちゃん (5歳)

「るりちゃんのとびきりの笑顔が大好きだよ♡」

## 小学校就学前までのお子さんの写真を募集しています!

### ★申込方法★

掲載を希望されるお子さんの写真(プリントしたもの、またはデジタルデータ)と、お子さんの名前(ふりがな)、生年月日、年齢、親の名前、郵便番号、住所、電話番号、15文字程度のコメントを記入した申込書を添えて提出してください。郵送、E-mailでも受け付けます。

※申込書は、市ホームページからもダウンロードできます。

【問い合わせ・申込先】 ☎ 756-8601  
山陽小野田市役所 シティセールス課 ☎ 82-1148



# ねたろう君の食育くらぶ

元気いっぱい★



## 適正体重を維持して、生活習慣病を防ぎましょう!

平成29年度に実施した「健康づくりに関する市民意識調査」の結果、20～60歳代男性の肥満の割合は、29.4% (健康日本21※(第二次)目標28%以下)、40～60歳代の女性の肥満の割合は17.2% (健康日本21(第二次)目標19%以下)でした。



※21世紀における国民健康づくり運動(通称:健康日本21)とは、健康寿命の延伸などを実現するため、2000年(平成12年)に厚生省(現・厚生労働省)によって始められた運動です。

## 自分の適正体重を知ろう!



### ①自分のBMIを確認する

BMIとはBody Mass Indexの略称で、肥満度を表す指標として、「肥満」「標準」「やせ」の判定に用いる体格指数のことです。

$$\text{BMI} = [\text{体重(kg)}] \div [\text{身長(m)}] \div [\text{身長(m)}]$$

やせ: 18.5未満, 標準: 18.5～24.9, 肥満: 25以上

### ②自分の適正体重を知る

$$\text{適正体重(kg)} = [\text{身長(m)}] \times [\text{身長(m)}] \times 22$$

### ③適正体重を意識して、過不足なく適量でバランスのよい食事を摂り、適度な運動をしましょう。

【問い合わせ先】 健康増進課 ☎ 71-1814

水道のことは水道局まで ☎ 83-4111

# 水とくらし



## ◎水道の使用開始・中止の届出はお早めに!

これから引っ越しが多い時季になります。水道の使用開始・中止の際は、早め(1週間前)に、窓口または電話にて届出をしてください。

## 【届出が必要なとき】

- ・ 転入、転出、転居をするとき
- ・ 長期間水道を使用しないとき
- ・ 使用者の名義を変更したいとき



## 【届出がおそくなると…】

- ・ 受付順のため、希望する日時で使用開始・中止作業ができない場合がある
  - ・ 中止の届出がないと、水道を使用できる状態が続き、基本料金がかかり続ける
- 岡水道局業務課 (☎ 83-5725)

## ◎時間外受付窓口を設けています

水道の使用開始・中止・水道料金の支払い、修繕工事等に関することを受け付けます。

### ●受付時間 7:00～22:00

※土・日曜日、祝日も受け付けます。ただし、混み合う場合がありますので、できるだけ平日の8:30～17:15にお届けください。