

あなたの減塩 足りていますか？

食塩摂取目標量は男性1日7.5g未満、女性6.5g未満ですが、令和4年愛媛県県民健康調査結果では1日の食塩摂取量は男性11.0g、女性9.4gと摂りすぎています。塩分の摂りすぎは高血圧の主な原因となり脳心疾患、腎臓病などの生活習慣病を引き起こすため、減塩を心がけましょう。

減塩のポイント

食儿时

○味付きごはんではなく白米にする

○汁は飲まずに残す

○しょうゆはかけずに少量つける

○ソースは最初から全部にかけない

(下味などの“中に”ではなく“表面に”

味付けする方が味を感じやすい)

作るとき

○具たくさんにする

○材料を小さめ、細目に切る

(少量の調味料でも味を感じやすい)

○とろみをつける

(食材に絡んで薄味でも

おいしく食べられる)

○水気をしっかりきってから和える

(味が薄まらずしっかり感じられる)

○塩分量の少ない調味料・香辛料等を使う

(酢、わさび、からし、しょうが、にんにく、
ごま、レモン汁など)



元気アップ教室 (申し込み不要)

2月20日(金) 場所 関前開発総合センター

時間 14:00~15:30

内容 イスやマットを使ったストレッチ・
筋力アップ体操・
健康に役立つお話

【準備】動きやすい服装・水分補給できるもの

健康相談にお越しください

日	時	場所
2月13日(金)	14:00 ~ 15:00	関前開発総合センター
2月18日(水)	10:00 ~ 10:30	小大下住民センター

問合先 関前支所住民サービス課 TEL88-2111 FAX88-2350

救急艇の要請は 119

関前地区の人の動き

(令和7年12月末現在・前月比)

地区	男	女	計	世帯数
岡村	102	132	234	163
小大下	8	10	18	13
大下	17	27	44	29
合計	127	169	296	205
前月比	—	減1	減1	減1

市・県民税の申告受け付けについて

令和8年1月1日現在、今治市に住所がある方は令和7年の所得（令和7年1月1日から令和7年12月31日まで）の申告が必要です。2月16日(月)から3月6日(金)まで下記の場所で受け付けますので、忘れずに申告してください。

1 申告の必要な方

事業所得者（農業・漁業・商業など）

給与所得者（勤務先から給与報告書が市役所に提出されていない方）

上記のほか、利子所得・配当所得・不動産所得・譲渡所得・一時所得・雑所得があった方

前年中に所得がなかった方（※注1）

市外に居住する人の扶養となっている方

※注1

課税される所得がない方が申告されない場合、所得証明・扶養関係などの証明書が交付できないことや国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料の軽減措置が受けられなかったり、一部負担金の割合が増えたりする場合がありますので必ず申告してください。

2 申告の必要がない方

所得税の確定申告をされる方

前年中に給与所得（年末調整されたもの）、または公的年金などの所得（扶養・障がい者・寡婦控除などの所得控除の調整が済んだもの）以外に所得がなかった方

3 受付日程および必要書類

申告の受付場所・日程

地区名	会 場	と き	
岡 村	今治市役所関前支所 1階	2月16日(月)～3月6日(金) (土・日・祝日を除く)	午前8時30分～午後4時30分
小大下	小大下住民センター	2月26日(木)	午前9時～午後3時
大 下	大下集会所	2月27日(金)	午前9時～午後3時

※下記のとおり事前の申告相談を行っていますので、お気軽にお越しください。

関前支所 1階 2月3日(火)から6日(金)までの午前8時30分から午後5時15分

申告に必要な書類

- (1) マイナンバーカード（マイナンバーカードを持っていない方は、通知カードと運転免許証、公的医療保険の被保険者証などの本人確認書類）
- (2) 源泉徴収票（給料・年金・配当など）
- (3) 生命保険料控除・地震保険料控除証明書など
- (4) 社会保険料控除証明書（年金等社会保険料払込額のわかるもの）
- (5) 農漁業や個人事業者の方は、収支計算書など所得の計算に必要なもの（※注2）
- (6) 医療費控除を受ける方は、医療費の領収書（事前に病院別・日付順に集計しておいてください）
または、医療費控除の明細書 ※医療費控除の明細書用紙は支所にあります
- (7) その他所得計算に必要な書類（例 障害者手帳・住宅取得に係る借入金の年末残高等証明書など）

※注2 農業・漁業・自営業など、事業所得のある方は

申告の際には、事業の収入と経費がわかる書類（帳簿など）が必要です。事業の経費となる領収書や農協協協で発行している購買集計表などを必ずご持参ください。

なお、農協の購買集計表の発行には数日かかりますので、事前に農協に請求し、準備をお願いします。（特に大下・小大下地区の方は早めにご用意ください）

相談・受付・問合せ先 関前支所住民サービス課 TEL88-2111 FAX88-2350