



全国学力・学習状況調査 結果を公表

全国学力・学習状況調査は、児童・生徒の学力や学習状況を把握・分析して、教員の指導方法や市教育委員会の教育施策の改善・充実につなげることを目的としています。今年4月に、市内の小・中学校が参加した調査の結果をお知らせします。詳細は市ホームページをご覧ください。

対象 小学6年生(24校)
中学3年生(11校)

内容 教科に関する調査(小学生／国語・算数、中学生／国語・数学)、生活習慣や学習習慣に関する調査

☎ 学校教育課 ☎23・5101



市ホームページ

令和7年度から人間ドック等 補助額が変わります

保険者である長野県後期高齢者医療広域連合から、市への人間ドック助成金が減額されたことに伴い、令和7年度より後期高齢者医療制度加入者への人間ドック等補助額が減額・廃止になります。

補助額変更内容
(令和7年4月1日受診の人間ドックから)

- 1泊2日ドック 25,000円から13,000円に減額
- 日帰りドック 13,000円から変更なし
- 脳ドック 13,000円から廃止

※上田市国保加入者への補助額は変更なし
※社会保険加入者への補助は令和6年度末で終了

☎ 健康推進課 ☎28・7124

はかりの無料精度診断

11月1日は計量記念日です。計量記念日事業として、はかりの無料精度診断を行います。なお、取引・証明に使用する特定計量器は、別途定期検査を受けてください。

日時／場所

- 11月12日(火) 13:30～15:00
／真田中央公民館 第1会議室A
- 11月13日(水)・14日(木)
両日 10:00～11:30／ひとまちげんき・健康プラザうえだ 2階 食育ルーム
- 11月15日(金) 10:00～11:30
／武石地域総合センター 第二会議室、13:30～15:00／丸子ふれあいステーション 会議室

対象のはかり
血圧計(デジタル式を除く)、体温計、ヘルスメーター、キッチンスケール

☎ 商工課 ☎23・5395

行政相談委員の古川氏が 総務大臣表彰を受賞

長年にわたり行政相談委員として市民の行政に対する苦情の解決に尽力されたとして、行政相談委員の古川悦子氏が総務大臣表彰を受賞されました。古川委員は平成25年から11年余りにわたり行政相談委員として活躍されています。

☎ 市民課 ☎23・5334



上田駅お城口駐車場の 修繕実施

天井修繕のため1～2階に駐車できない区画が多数発生します。「お城口第二駐車場」は通常どおり運営していますので、ご利用ください。

期間 11月18日(月)～21日(木) 終日

☎ 管理課 ☎23・5125

令和7・8・9年度物品等 入札参加資格申請の受付

令和7・8・9年度における上田市への入札参加資格申請受付は、長野県と上田市を含む一部市町村が共同で行います。市が発注する製造の請負・物件の買入れ・その他の契約の入札に参加を希望される方は、受付期間内に申請してください。

資格有効期間
令和7年4月1日～令和10年3月31日

受付期間 11月1日(金)～12月25日(木)

申請方法
電子申請後、申請書と代理人選任届を長野県庁会計局契約・検査課用品調達係へ郵送してください。

その他
詳細は市ホームページをご確認ください。

☎ 契約検査課 ☎23・5257



市ホームページ

10月分 市税などの納期限

- | | |
|-------------|----|
| ●市県民税・森林環境税 | 3期 |
| ●国民健康保険税 | 4期 |
| ●後期高齢者医療保険料 | 4期 |
| ●介護保険料 | 4期 |

10月31日(木)までの納付をお願いします。

☎ 収納管理課 ☎23・5117

お知らせ

公有地を売却します

売却物件
(所在地／地目／面積／最低売却価格)

①真田町本原1843番1／宅地／223.22㎡
／2,874,000円

②●上野1番5／宅地／332.93㎡
／10,121,000円
●上野1番24外1筆／宅地／313.23㎡
／10,023,000円

売却方法 一般競争入札により、最低売却価格以上の最も高い価格で入札された方に売却。

申込期間／場所
10月17日(木)～11月21日(木)
／☎窓口(市役所本庁舎4階)

入札期間／場所
11月22日(金)～28日(木)
／☎窓口に持参または郵送。
※郵送の場合は必着。

開札日時(立会任意)／場所
11月29日(金)
①10:00、②14:00
／市役所本庁舎3階
304会議室

その他
物件の情報、入札に関する説明書・申込書は、☎窓口・市ホームページにあります。

☎ 財産活用課 ☎23・5114



市ホームページ①



市ホームページ②

11月11日～17日は 税を考える週間です

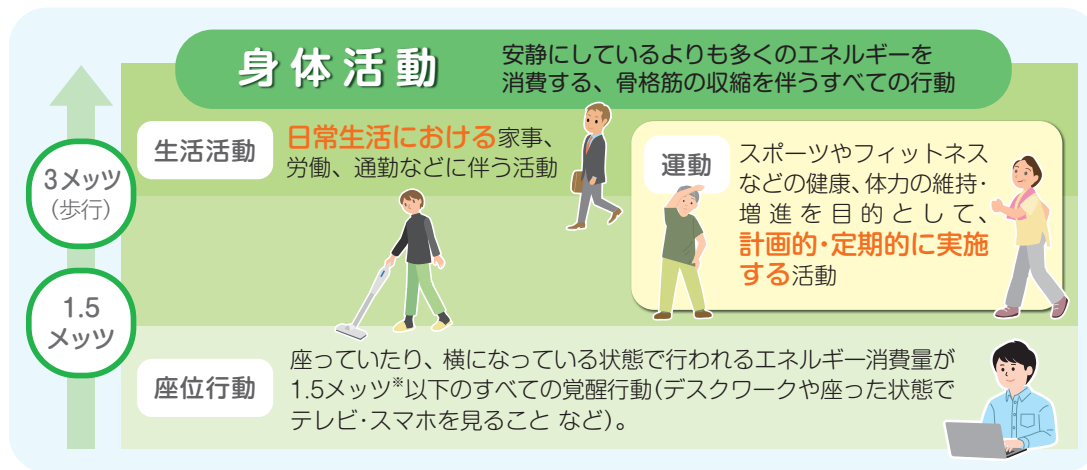
私たちの生活を守るため、みんなで出合うお金が「税金」です。国では、税金の意義や役割、税務行政に対する知識と理解を深めていただくため、1年を通じて税金に関する啓発活動を行うとともに、毎年11月11日～17日を「税を考える週間」として、集中的に広報活動を実施しています。市では、楽しく学べる動画「教えて！幸村さま～税金の大切さの巻～」を作成しましたのでご覧ください。

☎ 課税に関すること 税務課 ☎23・5169
納税に関すること 収納管理課 ☎71・8053



座りっぱなし時間を減らしましょう

世界20か国における平日の座って過ごす時間を比較すると、日本人は平均約7時間と、**20か国の中で一番長い結果***でした。座りっぱなしの時間が増えると、血流や筋肉の代謝が低下し、死亡リスクを含め、健康に害をおよぼすリスクが高まる可能性があります。※シドニー大学などオーストラリアの研究機関が行った「世界20か国における平日の総座位時間」の調査



1日にどのくらい座っているか意識したことはあるか？



ちなみに…座っている時間が一番短いのは**ポルトガルの約2.5時間**だピ～



※メッツ(METs:身体活動の強度) 安静時を基準(1メッツ)にした場合のエネルギー消費量

- 立って会話している場合のエネルギー消費量 → **1.8メッツ**
- 普通のスピードの歩行 → **3メッツ**

それぞれ安静時の1.8倍、3倍のエネルギー消費量ということ

○身体活動・運動の不足は、 日本人の死亡の3番目のリスク

日本人は運動不足が原因で年間約5万人が死亡しているといわれています。また、座位時間が長くなるほど、以下のような弊害が生じることがわかっています。

- 心臓病や2型糖尿病のリスクが高まる
- 肥満度が高くなる
- 寿命が短くなる など

[出典]健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023、厚生労働省ホームページ

○毎日、今より10分多く身体を動かそう

自宅や職場で、座る時間を減らせば身体を動かす(身体活動量が増える)ことにつながります。30分～1時間に1回は立ち上がる、座りながら足を動かす、背伸びをするなど同じ姿勢でいる時間を減らしましょう。

身体を動かす = 運動をする ことではありません。歩く、階段を使うなどの**生活活動量**を少しでも多く増やすことで、健康寿命を延ばすことができるといわれています。



チリも積もれば・・・

体重70kgの高血圧の男性が早歩きを10分間した場合、35kcalエネルギーを消費します。1年間で12,775kcal消費しますので、脂肪組織を1年で1.9kg減らす効果があります。また、2～3か月で血圧を1.5mmHg下げる効果も期待できます。

市では、第四次上田市民健康づくり計画を策定し、全ての市民が生涯にわたり心身ともに健康に暮らせるまちを目指しています。詳しくはホームページをご覧ください。

市ホームページ



☎ 健康推進課 ☎28・7123