



自然と人びとが幸せに暮らすまち

祝三十歳のつどい



2026
No.242



十一



「宮坊＆チャミー」
のLINEスタンプ

大台町の防災・行政情報をお知らせ!
「おおだいナビ」

ב' ט' ל' ג' ד' ב' ל' ט'

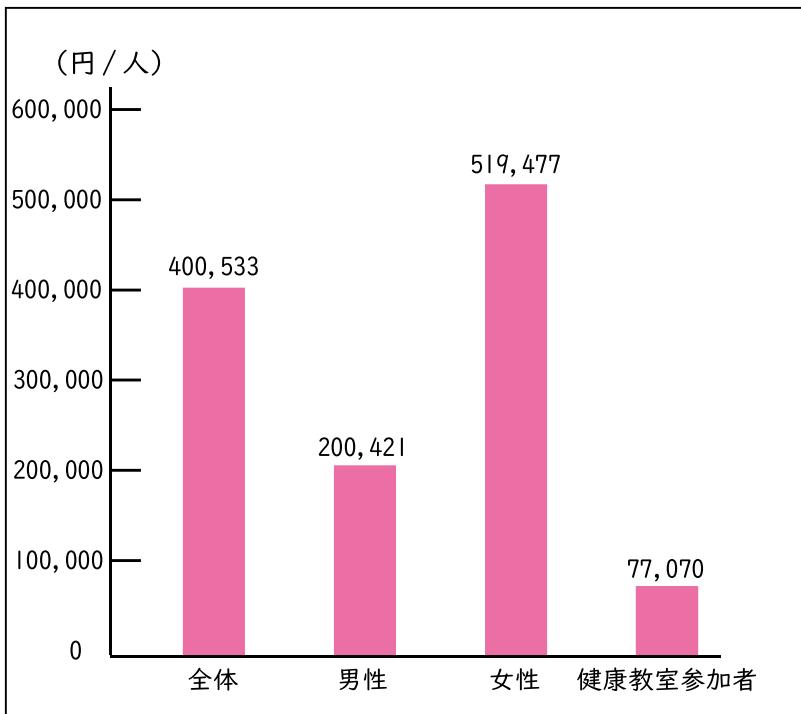
自然と人間社会の共生目的として、国際連合教育科学文化機関「ユネスコ」が認定している「生物圏保存地図」の日本での最初です。大台町は、町全境が大台ヶ原・大霧山・大杉谷コネスコマークに登録されています。



データで発見！ 大台町の高齢者の健康と介護予防の鍵 ～5年間の分析結果から見えてきたこと～



表1 高齢者（75歳以上）の1人当たり平均年間介護費



健康教室参加者は平均介護費が低い傾向に！

大台町は「健康で自分らしく暮らしたい」と思うあなたをサポートします。町では、高齢者のみなさんがいきいきと自分らしく暮らせるように、健康づくりや介護予防の取組を進めていきます。今月は、令和3年度から令和7年度にかけての5年間の大台町の健康についての分析結果から、みんなの健康に役立つ情報を届けします。

大台町は「健康で自分らしく暮らしたい」と思うあなたをサポートします。町では、高齢者のみなさんがいきいきと自分らしく暮らせるように、健康づくりや介護予防の取組を進めていきます。今月は、令和3年度から令和7年度にかけての5年間の大台町の健康についての分析結果から、みんなの健康に役立つ情報を届けします。

表1のとおり、健康教室に参加している方は介護費が低い傾向にありました。体を動かし、地域と交流することが、心身の健康維持につながっているのかもしれません。健康教室への積極的な参加で、楽しく健康づくりを続けましょう！



健康教室参加者の
平均年間介護費

約 7万7千円



後期高齢者全体の
平均年間介護費

約 40万円

**女性は特に注目！
骨折予防と介護予防の大切さ**

女性の介護費は男性の約2.6倍。女性は骨折リスクや介護認定率が高い傾向にあります。特に骨粗鬆症に注意が必要です。骨折がきっかけで介護が必要になることもあります。

◆ 今日からできること

【骨を強くする】カルシウム・ビタミンDの豊富な食事など
【転倒予防】家の整理整頓、手すり活用、足腰を鍛える体操など
【骨粗鬆症検診】町内個別医療機関で令和8年2月末まで受けることができます。また、40、45、50、55、60、65歳の女性は5百円で、70歳の女性は無料で骨粗鬆症検診を受けることができます。

個別検診の受診方法はこちらから
↓



健康課題の解決は生活習慣病予防が鍵

特定の年に川添・大杉谷地区で要介護認定者が増加しましたが、その背景には脳血管疾患などの生活習慣病が関係していました。このような生活習慣病は大台町全体でも要介護の大きな原因です。日頃の習慣を見直し、予防することで介護リスクを減らしましょう。

◆ 今日からできる！生活習慣病予防



※令和7年度の実施期間は終了しましたが、例年7月から国保特定・後期高齢者健康診査を実施しています。治療中の方も、健診で体の状態をチェックし、生活習慣病のコントロールや予防にご活用ください。健診結果をもとに、必要に応じて役場の保健師や管理栄養士がみなさんの生活改善をしっかりサポートします。

健康教室を紹介します

大台町で開催している健康教室を紹介します。運動相談会は2月に開催しますので、ぜひ、ご検討ください。

◆ 運動相談会

月に一回、B&G海洋センタートレーニングルームで器具の正しい使い

これからも一緒に健康づくりを！

今回の分析結果をもとに、大台町はみんなが健康で自分らしく暮らせるよう、保健事業や介護予防の取組をさらに進めます。



運動を始めるきっかけに、ぜひ、ご参加ください。

これらの測定結果をもとに、生活習慣病の予防や改善、そしていつまでも元気に過ごすためのフレイル（虚弱）対策に役立てていただくことができます。

◆ 歩こう会

町民のみなさんの健康づくりを推進するためのイベントで、数キロメートルのウォーキングを行います。

一人では歩くのが大変な道のりでも、友人と参加しておしゃべりしながらウォーキングを楽しむ方も多

いです。

方や、個人に適した負荷量、回数など、理学・作業療法士が運動相談を行っています。保健師または管理栄養士も立ち会いますので、健康面の相談等も可能です。

次回の開催日程は2月26日（木）13時半～15時です。

◆ 健康度測定会

町内41地区の集会所等で、体組成測定（筋肉量、内臓脂肪レベルなど）や

健康相談、栄養相談、血圧測定、塩分測定（ご自宅の味噌汁等を少量持参し

てください）を行います。





ボランティア交流会

12月25日、健康ふれあい会館で、ボランティア交流会を開催しました。

この交流会には、子育て支援事業に携わるボランティアの方々およそ20名が参加し、アレンジフラワー教室を通じて交流を深めながら、日ごろの活動の振り返りや、やりがいについて意見を交わしました。



板羽日菜・積木愛ペアが県大会3位

12月14日、サンアリーナで第31回三重県中学生選抜ソフトテニスインドア大会が開催され、大台中学校女子ソフトテニス部の板羽日菜(2年、写真左)、積木愛(2年、写真右)ペアが3位入賞を果たされました。

これからも更なる活躍が期待されます。



大台町消防団 出初式

1月11日、大台中学校で大台町消防団が出初式を行いました。

出初式は、団員の士気高揚と火災予防意識の向上を目的として行う式典で、新春の恒例行事として実施しています。

式では、関係者からの訓辞を受けたほか、功績のあった団員や長年にわたり消防団活動に尽力した団員に対し表彰が行われました。



防災資機材を寄贈いただきました

1月6日、多気郡農業協同組合から地域支援活動の一環として、防災用品を寄贈いただきました。贈呈式では、代表理事組合長の西井正様から、大森町長に非常用蓄電池とソーラーパネルをセットにした防災資機材が手渡されました。

寄贈していただいた防災資機材は、災害などで停電が発生した際の非常用電源として活用させていただきます。





100歳おめでとうございます

1月5日に100歳の誕生日を迎えた大谷たまゑさん(柄原)を大森町長が訪問し、お祝い状と記念品を贈呈しました。

昔から花を育てることが大好きで、かつては生花店に勤めていたというお話を伺いました。

今では、4人の孫と9人のひ孫に囲まれ、「やさしいおばあちゃん」と親しまれながら、みんなと笑顔で過ごしています。

これからもお元気にお過ごしください。



100歳おめでとうございます

1月16日に100歳の誕生日を迎えた吉村久美子さん(神滝)を訪問し、お祝い状と記念品を贈呈しました。

健康づくりのために家の周りを散歩したり、毎日折り紙で折り鶴を作り、自宅へ来てくれた人にプレゼントしていますというお話を伺いました。

これからもお元気にお過ごしください。



三瀬谷小学校 森林教育

1月15日、三瀬谷小学校で、森林について学ぶ特別授業として5、6年生を対象に森林教育を行いました。

この取組は、地元の木材を活用した箸づくり体験を通して森林の大切さを学び、自然を守る心を育むことを目的に行っています。

参加した児童は、森林のはたらきや、私たちの暮らしと森との関わりについて理解を深め、自分だけのオリジナルの箸を作りました。



100歳おめでとうございます

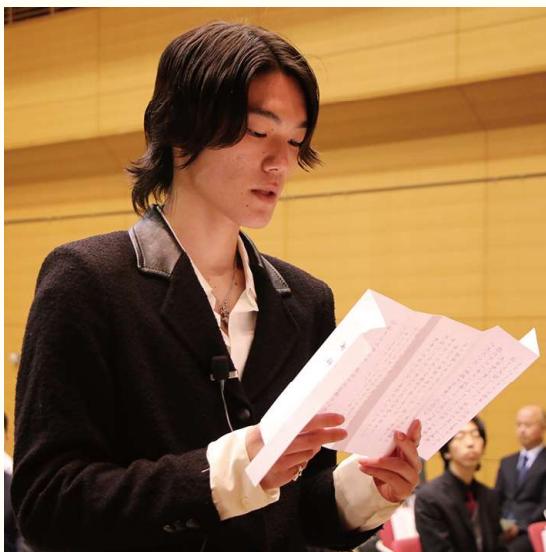
1月10日に100歳の誕生日を迎えた村田房次さん(大ヶ所)を大森町長が訪問し、お祝い状と記念品を贈呈しました。

約20年前から地元の写真クラブに所属し、花火や風景の撮影を楽しんだり、家庭菜園では収穫した野菜を自宅で味わうほか、知人におすそ分けして喜ばれることを励みにされていたというお話を伺いました。

これからもお元気にお過ごしください。



令和8年大台町「二十歳の集い」



美し国三重 市町対抗駅伝大会

町の部入賞を目指し決意新たに

2月15日(日)に開催される「第19回美し国三重市町対抗駅伝」に向け、1月17日(土)に大台町チームの結団式を行いました。

大台町の代表選手は以下のとおりです。

当日は、ぜひ、沿道での応援をお願いします。

大台町選手団 (敬称略)

第1区・小学生女子	吉田光寿・西村星空
第2区・小学生男子	谷口翔紀・高倉啓
第3区・中学生男子	谷航多・奥山陽色
第4区・ジュニア女子	井上美桜
第5区・40歳以上男子	谷口大樹・前川昌史
第6区・ジュニア男子	中井蒼瑛・西村研芯
第7区・一般女子	神戸薰子・小山結羽
第8区・中学生女子	西川結菜・谷口優子
第9区・ジュニア以上女子	野呂歩実
第10区・ジュニア以上男子	入江浩史・出口来維
監督	木下真一
コーチ	野呂剛史

各区の到着予定時刻等は、公式サイト
(右のQRコード)からご確認ください。



・大台町の記録
・第9回、第10回大会
は500m短縮。第14回
、第15回大会は新型
コロナウイルスの影
響により、中止され
ています。
・カッコ内は大台町
の町の部(15町)での
順位です。

2008年第1回、初出場 3時間00分38秒(14位)	2016年第9回 2時間39分45秒(11位)
2009年第2回 2時間50分35秒(13位)	2017年第10回 2時間43分30秒(15位)
2010年第3回 2時間54分09秒(14位)	2018年第11回 2時間49分33秒(15位)
2011年第4回 2時間50分25秒(15位)	2019年第12回 2時間49分15秒(13位)
2012年第5回 2時間44分38秒(12位)	2020年第13回 2時間47分10秒(14位)
2013年第6回 2時間46分45秒(13位)	2023年第16回 2時間44分44秒(12位)
2014年第7回 2時間42分38秒(12位)	2024年第17回、初入賞 2時間38分31秒(8位)
2015年第8回 2時間47分25秒(14位)	2025年第18回 40歳以上男子区間新記録 2時間38分59秒(6位)



大森町長から激励の言葉が贈されました。



週3回の練習で、動き作りを中心に走力強化中です。



多気郡農業協同組合
スポーツドリンクを寄贈いただきました。



大台町役場で受け付ける確定申告書の提出方法について

- 大台町が設置した申告会場からの「確定申告書」の提出は、電子データでの送信とさせていただいています。
- ◆電子送信の実施に当たって
- 「納税」はこれまでどおり変わりません。
- 申告書の写しは、税務署窓口で請求いただきましたが、国税庁のホームページ（e-Tax）で確認できます。
- 紙申告を希望の方は、申告書を作成のうえ申告会場へ持ち込んでいただき、あらかじめお知らせください。
- ◆利用者識別番号とは
- e-Taxで使う16桁の番号のことです。マイナンバーとは異なり、国税の税務申告に限って利用されます。
- あらかじめ取得しておき、申告書の提出時に同じ番号を送信することで、税務署において申告書と本人の登録情報が合っているかを確認できる仕組みです。



申告に必要な書類

◆令和7年中の収入がわかるもの

- ・源泉徴収票など。交付されていないときは、給与明細や支払証明書を用意し、年間の収入額や働いた日数がわかるようにしてください。
- ・農業や事業収入の方は、年間額を集計して、その内容を整理した帳簿等を用意してください。

◆所得控除を受けるための証明書等

- ・社会保険料（国民年金や介護・後期の保険料）、生命保険料、地震保険料の控除のための証明書。
- ・医療費控除については、人別・病院別にあらかじめ集計をしてください。
- ・障害者控除や勤労学生控除については、その内容が記載された手帳を提示してください。

◆所得税の還付を受ける場合、受取口座がわかるもの（本人名義に限ります）

住民税や大台町役場での申告会場に関するお問い合わせ：役場税務住民課 ☎ 0598-82-3784
所得税の確定申告に関するお問い合わせ：松阪税務署 ☎ 0598-52-3021（自動音声案内）

スマートフォンとマイナンバーカードで自宅e-Taxが便利です

- お使いのスマートフォンとマイナンバーカードがあれば、自宅で確定申告書を作成し、送信することができます。（印刷にも対応）
- 医療費や住宅ローンの還付も画面の指示に従って入力するだけで可能です。左のQRコードを読み取って作成体験をしてみてください！



歯周病は全身に影響を及ぼします

25歳以上では約3割、45歳以上では半数の方に歯周病のサインである歯周ポケットがあると言われており、重症化すると歯を失う原因になります。

また、歯周病による影響は口腔だけにとどまりません。歯肉の炎症は血糖コントロールの悪化、動脈硬化、肺炎および早産のリスクの増加などに影響することが明らかになります。

そのため、口腔の健康を守ることは、身体全体の健康を守ることにつながります。身体の健康が優先されてしまいがちですが、口腔の健康も大切にしましょう。

◆歯と口腔を健康にすると

生涯にわたって自分の歯で食事を楽しむことができ、フレイル（虚弱）や要介護状態の予防、死亡リスクの減少につながります。

◆今日からできること

①歯周疾患検診の受診（今年度の検診期間は2月末までのため、お急

ぎください）

※対象年齢20歳～74歳の方

※町内に加え松阪市・多気町・明和町の協力歯科医院で受診可能です。

協力歯科医院はホームページをご確認ください。

②定期的な歯科医院の受診

③食後や就寝前の丁寧な歯みがき、歯間ブラシでの毎日のセルフケア



協力歯科医院の一覧
はこちらから



検診で「要精密検査」という結果が出たにも関わらず精密検査を受けないと、がんは進行し、治療の選択肢が狭まつたり、命に関わる危険性が高まる恐れがあります。

がん検診で「要精密検査」という結果が出たにも関わらず精密検査を受け取つても、すでにいると、がんは進行し、治療の「自分は大丈夫」、「きっと痔の影響」を選択肢が狭まつたり、命に関わる危険性が高まる恐れがあります。

大腸がんは毎日出血しているわけではなく、また出血が痔によるものなのか、がんによるものなのかは詳しく検査しなければ分かりません。精査を受けずいると、がんが進行し、人工肛門の造設といった生活の質に大きく影響する治療が必要となる可能性もあります。

精査を受けないと、がんと後悔しないために決して自己判断せず、早期発見や早期治療ができるチャンスだと捉えて、必ず精密検査を受けましょう。

◆「あのとき受けに行けばよかった」と後悔しないために

決して自己判断せず、早期発見や早期治療ができるチャンスだと捉えて、必ず精密検査を受けましょう。

◆精密検査を受けないと・・・
例えば、大台町の部位別死亡数第2位の大腸がん。

大腸がん検診は、2日分の便を提出する検査です。一日分でも便に潜

がん検診の「要精密検査」を受けましょう

血があれば要精密検査となります。

要精密検査の結果を受け取つても、「自分は大丈夫」、「きっと痔の影響」と自己判断し、精密検査の受診を先送りにしたことはありませんか。



進行度別5年相対生存率（出典：がんの統計 2025）

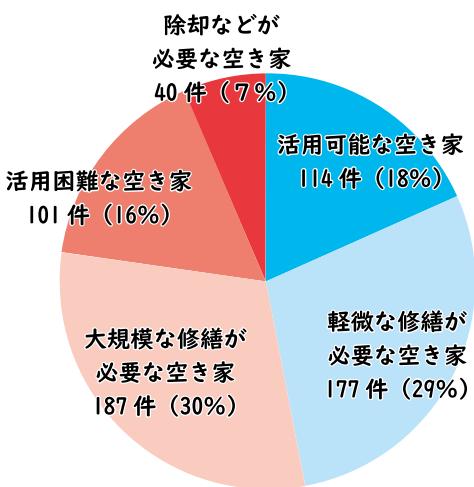
	ステージ1で発見した場合	ステージ4で発見した場合
胃がん	96.7%	6.6%
肺がん	83.5%	6.4%
大腸がん（結腸）	98.2%	16.2%
大腸がん（直腸）	95.7%	19.7%
乳がん	99.3%	39.3%
子宮頸がん	95.7%	22.5%

問)役場健康ほけん課
0598-82-3785

空き家バンク制度を利用してみませんか？

◆空き家の実態調査を行いました

◆空き家を放置すると



本年度、町内における空き家の外観調査を行いました。調査の結果、活用可能な空き家など「適正な管理がなされている空き家」は47%、一方で大規模な修繕が必要な空き家など「管理不全な状態の空き家」は53%で、管理不全な状態の空き家が全体の半数以上となりました。

①建物の老朽化・倒壊の危険

・地震や台風のときに、建物が崩れ、落し物などにより、通行人や近隣住宅へ被害が及ぶ危険があります。

②衛生環境の悪化

・庭木や雑草が成長し、近隣トラブルの原因になることもあります。

③所有者の責任

・倒壊や火災などで他人に被害を与えた場合に所有者もしくは、管理者が損害賠償責任を問われる可能性があります。

◆空き家バンク制度の活用など、地域資源として生かすことも可能です
町では、空き家をホームページ等で掲載し利用したい方とマッチング

を行う「大台町空き家バンク制度」を運用しています。

空き家を所有し空き家バンクに登録を希望する際は、空き家や移住の

ことを相談できる「大台町空き家・移住相談窓口AWAサポートデスク」

へお問い合わせください。

問 大台町空き家・移住相談
窓口AWAサポートデスク
080-2489-8106



いすれ空き家ツアリを開催しました

一月18日、空き家の活用について考えるイベント、「いすれ空き家ツアリ」を開催しました。

参加者は、町内のいすれ空き家に

なるかもしれない物件や、空き家を利活用した施設を見学しました。

空き家を取り巻く現状や住まいの継承について意見交換が行われ、参加した人からは、次のような感想をいただきました。

「空き家の問題を、身近なこととして考えるきっかけになった」
「いすれ自分の家のこととして向き合った必要があると感じた」

町では、今後も空き家対策に向けた取組を進めていきます。

空き家外観調査の結果

◆空き家バンク制度を利用して成約する改修費用の補助や家のクリーニング費を助成します
※補助、助成には要件があります。

①大台町空き家改修費補助金（最大

百万円）

・売買契約 改修費用の1/3の補助
・賃貸契約 改修費用の1/2の補助

詳細はこちから

②大台町空き家バンククリーニング

費助成金（最大10万円）

・契約成立後家財の処分やクリーニング費用の1/2の補助



詳細はこちらから

問 役場生活環境課
0598-82-3787

町内の主な公共交通は、鉄道、タクシー、バスの3種類です。今回は主に宮川地域を走る町営バスと、大台地域を走る三重交通バス、そして町内4路線を走るデマンドタクシーの乗り方をご紹介します。

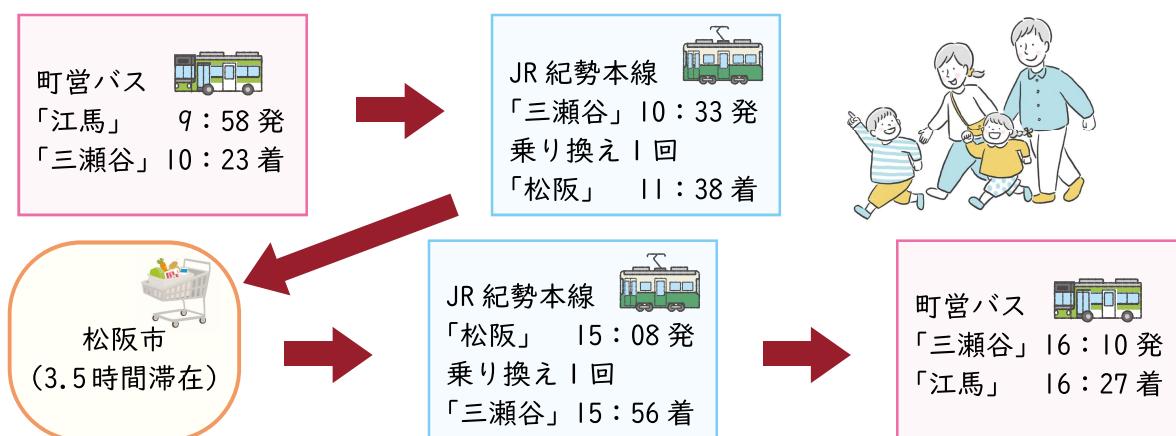
お出かけの際は、大台町の公共交通機関である鉄道、デマンドタクシー、バスの利用を、ぜひ、ご検討ください。



乗り方の動画は
こちらからご視聴いただけます

公共交通機関を使ってみよう

町営バスや鉄道などの公共交通機関を使った、大台町から松阪市へのお出かけの例です。



町営バスの乗り方

【廢止代替路線】

道の駅奥伊勢おおだい→大杉

江馬、栗谷、江馬、菅木屋

①バス前方の乗降口から乗る。③

降りる停留所名が放送されたら、降車ボタンを押して知らせる。

※バス停が片側にのみ設置

停車してから立ち上がり、運転席横の料金箱に運賃を入れて降りてください。減額対象者はカードなどを提示してください。

※廃止代替路線と南岸中心路線を乗継ぎする場合は、運転手から「乗継券」をもらい、乗継いだ先のバスを降りるときに運転手へ渡します。運賃は要りません。



私は70歳以上だから減額対象者のカードを見せたら100円で乗れるわ。

④ 運賃を料金箱に入れ、
バスを降りる。

