

# 上水道料金を改定 6月分から実施

上水道料金が、7年ぶりに改定されることになりました

改定されることになりました

本町の水道事業は、できるだけ安く、みなさんに供給できるように経営努力を行なっています。しかし、現行の上水道料金では、今後の健全な経営が困難となったため、平均で15・5%値上げする料金改定を行うこととなりました。今回の改定は、本年7月の納付書発行分（6月のメーター検針分）から実施します。本町の上水道料金の改定は、平成12年以

来7年ぶりのことです。

水道事業は、水道料金収入で経営されています。今後も、経営の合理化と経費の節減に努めてまいります。安定した給水や水道財政の健全化を図るため、料金改定にみなさんご理解とご協力をお願いします。

### ▼問合せ先

役場上下水道課 932・1151

## 上水道使用料金新旧対照表

用途	使用水量	改定後	改定前
家庭・公共用	0～5㎡まで	580円	500円
	6～10㎡まで	1㎡につき 130円	1㎡につき 110円
	11～20㎡まで	1㎡につき 160円	1㎡につき 130円
	21～30㎡まで	1㎡につき 200円	1㎡につき 170円
	31～40㎡まで	1㎡につき 260円	1㎡につき 230円
	41～50㎡まで	1㎡につき 340円	1㎡につき 300円
	51㎡～	1㎡につき 400円	1㎡につき 370円
営業用	0～5㎡まで	580円	500円
	6～10㎡まで	1㎡につき 130円	1㎡につき 110円
	11～20㎡まで	1㎡につき 160円	1㎡につき 130円
	21～30㎡まで	1㎡につき 210円	1㎡につき 180円
	31～40㎡まで	1㎡につき 310円	1㎡につき 260円
	41～50㎡まで	1㎡につき 390円	1㎡につき 330円
	51～100㎡まで	1㎡につき 450円	1㎡につき 410円
101㎡～	1㎡につき 520円	1㎡につき 510円	
一時用	1㎡につき	1㎡につき 580円	1㎡につき 510円

※ 量水器使用料および消費税が加算されます。  
 ※ 下水道を使用されている場合は、下水道料金が加算されます。  
 ※ 今回、下水道料金の改定はありません。

量水器使用料	
口径	料金
13ミリ	70円
25ミリ	150円
40ミリ	300円
50ミリ	1,000円

(以前のとおりに)

## 新料金による計算例

家庭・公共用	一か月 20㎡使用した場合	
	基本料金	5㎡まで
超過料金	(6㎡～10㎡まで 130円/1㎡当り)	5㎡×130円＝650円
	(11㎡～20㎡まで 160円/1㎡当り)	10㎡×160円＝1,600円
水道使用料		2,830円
量水器使用料 (口径13mmの場合)		70円
小計		2,900円
消費税		140円
水道料金		3,040円

営業用	一か月 40㎡使用した場合	
	基本料金	5㎡まで
超過料金	(6㎡～10㎡まで 130円/1㎡当り)	5㎡×130円＝650円
	(11㎡～20㎡まで 160円/1㎡当り)	10㎡×160円＝1,600円
	(21㎡～30㎡まで 210円/1㎡当り)	10㎡×210円＝2,100円
	(31㎡～40㎡まで 310円/1㎡当り)	10㎡×310円＝3,100円
水道使用料		8,030円
量水器使用料 (口径13mmの場合)		70円
小計		8,100円
消費税		400円
水道料金		8,500円

※ 別途、下水道を使用されている場合は、下水道料金が加算されます。  
 ※ 今回、下水道料金の改定はありません。

量水器使用料金		(以前のとおりに)			
口径	料金	13mm	25mm	40mm	50mm
金額		70円	150円	300円	1,000円

## チェック！『メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)』

### ！内臓脂肪をためやすい生活習慣をチェック！

- お腹いっぱい食べる
- 食事をする時間が不規則
- 夜食や間食をとることが多い
- 早食い、ながら食いが多い
- 濃い味付けが好き
- 揚げものや油っこいものをよく食べる
- 魚より肉をよく食べる
- 野菜や海藻類はあまり食べない
- 甘いものが好き
- ジュースや砂糖入りのコーヒーなどをよく飲む
- 階段よりエレベーターやエスカレーターを使う
- 移動に車やタクシー、バスを使うことが多い
- 定期的に運動する習慣がない
- タバコを吸う、または周囲にタバコを吸う人が多い
- ストレスをためやすい

…など

さあ、実践！

## 生活習慣改善『メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)』

### 《食生活》

#### ★1日3食、規則正しく食べましょう

朝抜きで昼まとめて、昼抜きで夜にたくさんという食べ方は、体が飢えに備えようとエネルギーを蓄えやすくなります。

#### ★腹八分目にしましょう

食べすぎを防ぐには「もう少し食べたい」というところで箸を置きましょう。

#### ★よく噛んで、ゆっくりと食べましょう。

早食いは、食べ物を消化・吸収しないうちにどんどん詰め込んでしまい、食べすぎを招く原因になります。

#### ★食事を意識して楽しみましょう

何かしながらの「ながら食い」は、どのくらい食べたのか分かりにくく、満腹感も少ないので、無意識のうちに食べすぎてしまいます。

#### ★寝る3時間前には食事を済ませましょう

食べてすぐ寝ると、エネルギーをため込みやすくなります。夜遅く食事する場合は、できるだけ軽めにしましょう。

#### ★バランスよく食べましょう

好きなものや同じものばかりを食べていると、栄養バランスが崩れてしまいます。いろいろな食品から栄養をとりましょう。

### 《運動》

#### ★身体活動をもっと増やしましょう

身体活動とは、安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての動きのことをいいます。たとえば、歩行、階段の昇り降り、床掃除、庭仕事、洗車、荷物の積み下ろし、子どもと遊ぶ、介護などです。歩くことは、日常生活で最も基本的な身体活動です。歩数を増やすと、身体活動を増やすことにつながります。

#### ★運動習慣を身につけましょう

運動とは、身体活動のうち、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施するものをいいます。たとえば、速歩、ジョギング、テニス、水泳などです。自分のライフスタイルに合わせて、週1回1時間、週2回30分ずつなど、定期的に運動しましょう。

### 《その他の生活習慣》

#### ★禁煙しましょう

#### ★お酒の適量を守りましょう

#### ★十分な睡眠をとりましょう

#### ★ストレスを上手に解消しましょう