

# お知らせ NEW

## 広島県議会議員 一般選挙

投票日 4月10日(日)  
告示日 4月1日(金)

今回の統一地方選挙は、平成23年3月1日から5月31日までの間に任期満了となる地方公共団体の議会の議員と首長の選挙を、全国で選挙期日を統一して行うものです。  
竹原市では、広島県議会議員一般選挙が行われます。  
投票日には、必ず投票に行きましょう。

竹原市に住所があり、次の要件を満たす人が新たに登録されます。

- ① 年齢満20歳以上(生年月日が平成3年4月11日以前)
- ② 竹原市の住民基本台帳に引き続き3か月以上記録(平成22年12月31日以前に転入の届出)されている人

### 投票所での投票

日時 4月10日(日)7時～20時  
場所 4月1日頃郵送する投票所入場券に記載している投票所

### 期日前投票

仕事や私用などのため、投票日に投票所に行くことができないときは、期日前投票ができます。

期間 4月2日(土)～4月9日(土) 8時30分～20時  
場所 竹原市役所玄関ホール

### 市外転出者の投票

竹原市の選挙人名簿に登録されている人が、県外に転出

したときは、入場券が届いた人でも投票することはできません。

県内の他市町に転出した場合、その市町の選挙人名簿に登録されるまでは、市町長が交付する「引き続き広島県の区域内に住所を有する旨の証明書」または住民票を投票所提示すれば、竹原市で投票することができます。

ただし、転出は1回のみに限られます。  
問い合わせ  
選挙管理委員会事務局  
☎22-7764

## 平成22年国勢調査 人口速報集計

平成22年10月1日を基準日として実施した「平成22年国勢調査」の人口速報集計結果が公表されました。

竹原市の結果は次のとおりです。  
人口 28,655人

前回比 △2,002人  
(△6.5%)

世帯数 11,528世帯  
前回比 △324世帯  
(△2.7%)

その他の結果は順次公表される予定です。

### 問い合わせ

総務課行政係  
☎22-7719



## 被災者義援金を 受け付けています

ニュージーランド地震により被災された人々を支援するため、3月25日まで義援金の受付を市役所本庁、支所、出張所で行っています。

ご寄付いただいた義援金は日本赤十字社を通じて被災者救援活動に役立てられます。

### 問い合わせ

総務課行政係  
☎22-7719

## バンブーテニスコート 屋外照明が完成!

4月1日から、バンブー公園のテニスコートが、夜間使用ができるようになります。

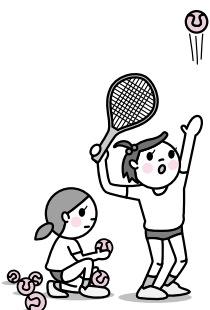
### 【使用について】

- ① 受付は、使用する日の3か月前からです。
- ② テニスコートの使用時間は、8時30分～21時30分までです。
- ③ 照明使用料は、1面、1時間当たり360円です。(テニスコートは1面1時間当たり430円です。)

その他、詳しくはバンブー体育館へお問合せください。

### 問い合わせ

バンブー体育館  
☎24-1001



**選挙人名簿登録資格**  
今回の選挙の選挙人名簿には、平成23年3月31日現在で



## 特定健康診査を受けましょう！

平成 20 年 4 月から特定健康診査が始まりました。国民健康保険に加入している 40 歳～75 歳未満の人を対象に年 1 回実施されます。

特定健康診査は、自覚症状が無く進行する「生活習慣病」を見つけるチャンスです。「自分の生活習慣が自分の体にどのように影響しているか」を健診で知ることができ、また、検査結果の変化を見ることで、異常が出る前の段階で予防に取り組むことができます。

健康づくりのスタートとして健診をぜひ受診してください。



## 医療費が増えています

竹原市国民健康保険の医療費の総額は、年々増加傾向にあり、平成 21 年度は約 31 億円で、また一人当たりの 1 年間医療費総額は約 37 万 5 千円でした。

このまま医療費が増え続けると、医療保険の財政が圧迫され、被保険者のみなさんが負担する国民健康保険税の増額にもつながります。

## 上手にお医者さんにかかりましょう！

◆一つの病気でお医者さんをあちこち変えていませんか？

初診料は再診料より高く、同じ病院に 2 回行くより高くなります。

◆急病以外で、時間外や休日でもかまわず受診していませんか？

時間外・休日の診療は加算料がつき、医療費が増えます。

◆「かかりつけ医」「かかりつけ薬局」を持ちましょう

お薬手帳持参で薬の重複・もらいすぎを防ぐことで、副作用と体の負担も軽くなり、医療費の節約にもつながります。

## 健康優良家庭のみなさんに生活習慣についてお聞きしました！

竹原市国民健康保険では、一定期間医療給付を受けていない家庭で、国民健康保険税の滞納のない世帯を対象に、健康優良家庭として、年に一度敬意と感謝を表し記念品を贈呈しています。

平成 21 年度の該当者に、日頃の生活習慣など健康の秘訣を伺いました。

アンケートの主な内容を紹介します。

### Q. 食生活で、気をつけていることはありますか？

6 割以上の方が気をつけていることがあるとの回答でした。

#### <健康メモ>

食べすぎ飲みすぎも NG！1 日 3 食決まった時間に食べることが大切です。また、アルコールは適量を守り、週 2 日は休肝日を。内臓脂肪の蓄積を防ぎましょう。

みなさんが健康を保つために日々の生活に気を配っていることが分かりました。これからも上手に健康管理をし、生き生きとした生活を送っていきましょう。

### Q. あなたは健康診断を受けていますか？

年齢が高くなるほど受診される人が多くなる傾向にありました。

#### <健康メモ>

若いうちから自分の体について知っておくことが大切です。まずは定期的に健康診断を受けて健康を維持できるようにしましょう。

### Q. 社会的活動（公民館活動・ボランティア活動・地域活動等）に参加していますか？

少しずつではありますが、参加する人が増えています。

#### <健康メモ>

生活空間を広げ、自分の持っている知識や経験、技術を誰かのために役立てるのも生きがいの一つになっていくのではないのでしょうか。

### Q. 一週間の内、スポーツ（ウォーキングを含む）をする時間は何時間くらいですか？

3 時間未満の人が約 7 割でした。

#### <健康メモ>

運動不足は血液の循環を悪くさせるだけでなく、余剰のエネルギーを蓄積させるため、肥満や動脈硬化を促します。