

# みんな投票・明るい選挙

## 4月は統一地方選挙

4月に「第16回統一地方選挙」が執行されます。

4月8日(日)には知事・道議会議員選挙、22日(日)には町議会議員選挙が行なわれます。(町議会議員定数改正に伴い議員定数が4名減員され10名となります。)

いずれの選挙も、地域で生活する私たちの福祉向上と地域社会が発展するための代表者を選ぶ身近な選挙として重要な意義を持っています。有権者のかたはこの選挙の重要性を認識し、棄権することなく候補者や政党の主義、主張を十分見きわめ、自らの意志と判断により貴重な一票を行使してください。

### 選挙人名簿の登録・縦覧

選挙管理委員会では、公職選挙法により下表に示すように新有権者・転入者・年齢住所要件を調査・審査して、選挙人名簿に登録し縦覧します。必要な方は縦覧期間中に縦覧においでください。

### 選挙別日程

選挙区分	投票日	告示日	選挙人名簿		
			基準・登録日	縦覧期間	縦覧場所
知事	4月8日(日)	3月22日(木)	3月21日	3月22日	役場総務課 選挙管理委員会事務局
道議会議員		3月30日(金)	3月29日	3月30日	
町議会議員	4月22日(日)	4月17日(火)	4月16日	4月17日	

### 期日前・不在者投票期間

選挙区分	期日前・不在者投票期間	日数	場所	時間
知事	3月23日(金)～4月7日(土)	16日間	町民センター1階 町民研修室	午前8時30分～午後8時まで
道議会議員	3月31日(土)～4月7日(土)	8日間		期間中は土・日曜日も含み毎日行います
町議会議員	4月18日(水)～4月21日(土)	4日間		

### 期日前投票について

従前の不在者投票のように投票用紙を封筒に入れて、それに署名するといった手続きが不要となり、直接投票用紙を投票箱へ投函できるなど投票がしやすくなりました。期日前投票のできる期間は投票日前日までの午前8時30分から午後8時まで、町民センター1階 町民研修室で毎日行います。申請手続は簡素化されており印鑑は不要です。たとえば、投票日当日に仕事があるかたや、何らかの用事で町内にいないため投票ができない場合でも期日前投票ができますのでお気軽にご利用ください。

ただし、施設入所者・病院入院患者がその施設で投票する場合や出稼ぎ等のため郵送での投票の場合は、従来どおり不在者投票となります。

### 郵便による不在者投票について

身体に重度の障害があるため投票所に行って投票することが困難なかが、自宅などで自ら投票して、これを郵便で選挙管理委員会に送付する方法によって行使する制度です。この制度で投票しようとするかたは、あらかじめ選挙管理委員会委員長から「郵便投票証明書」の交付を受けなければなりません。証明書の交付申請には必ず自ら書いた交付申請書に身体障害者手帳を添えてください。なお、くわしくは選挙管理委員会事務局にお問い合わせください。



( ☎ 32 - 2421 )

各投票所開閉時刻【各選挙共通】

投票区	投票所	投票所開閉時刻
1 和寒東	和寒小学校	午前7時～午後6時
2 和寒西	青少年会館	午前7時～午後6時
3 中和	中和地域センター	午前7時～午後6時
4 朝日	朝日集会所	午前7時～午後5時
5 三和	三和地域センター	午前7時～午後6時
6 西和	西和地域センター	午前7時～午後5時
7 福原	福原公民館分館	午前7時～午後5時
8 大成	大成寿の家	午前7時～午後5時
9 北原	北原地域センター	午前7時～午後5時

代理投票について

身体の障害などのために自分で候補者の氏名などを書けないかたは投票所で「代理投票をしたい」と申し出ますと係の人が変わって書いてくれます。

代理投票は、秘密が守られますので安心して申し出てください。



入場券を忘れずに

投票には投票所入場券を持参してください。万一、なくしたり忘れた場合は投票所で再発行しますが時間がかかりますので、ご協力をお願いいたします。

各選挙開票開始時刻

選挙区分	開票日	開始時刻	場 所
知 事	4月8日(日)	午後8時	公民館 「恵み野ホール」
道議会議員			
町議会議員	4月22日(日)	午後7時	

下記の数値に該当する方は、生活習慣の見直しが必要です。該当している方は、ご相談下さい。

血糖値	空腹時	110mg/dl以上
	食 後	140mg/dl以上
Hb1c		5.5%以上

糖尿病の検査値に異常はありますか？



糖尿病はすぐには症状は現れませんが、全身の血管に影響を及ぼす重大な病気です。生活習慣が乱れ、自分では気付かないうちに血糖値が上がり、「糖尿病予備群」になっている方も少なくありません。平成十八年度の和寒町の基本健康診査結果でも千三百三名の受診者のうち、約三割の方が「糖尿病予備群」に該当していました。

糖尿病の発症や進行を予防するためにも、健診結果や日常生活を今一度見直ししましょう。

健康メモ

「糖尿病から身を守る！」

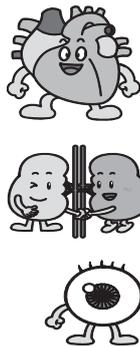
【糖尿病の合併症は怖い！】

糖は生きるために必要なエネルギー源ですが、血液中に糖が増えすぎると(高血糖)全身の血管が障害され、様々な合併症を引き起こします。細い血管に起こる合併症(毛細血管などの細い血管が障害されて起こる合併症)は「神経障害・網膜症・腎症」と呼ばれています。

太い血管に起こる合併症(高血糖状態では「動脈硬化」が進み、心臓や脳の太い血管が障害され、心筋梗塞や脳卒中などの命に関わる病気を引き起こすこともあります)。

【発症や進行を防ぐには？】

最近では内臓脂肪の蓄積が、インスリン(血糖値を下げるホルモン)の働きを悪くし、この状態が長く続くことで糖尿病を発症しやすくなることから、内臓脂肪の蓄積を改善することが重要です。



また、動脈硬化の危険因子には、高血糖・肥満のほか、高血圧・高脂血症・喫煙があります。特に高血糖と高血圧が合併すると、動脈硬化の進行が加速するため、同時に予防していくことが大切です。



健診結果や生活習慣は皆さん個々に異なり、食事や運動の見直し方も自分にあつた方法でなければなりません。保健福祉センターでは、皆さんが無理なく糖尿病を予防できるように、食事や運動の見直し方、健康的な体重減量について相談を受けています。

是非、保健福祉センター保健師・栄養士までご連絡ください。

保健師 大内亜澄