

選挙するあなたも政治の主人公

4月10日(日) 静岡県議会議員選挙  
4月24日(日) 下田市議会議員選挙

投票時間は午前7時から午後8時まで

4月10日は、第17回統一地方選挙(静岡県議会議員選挙)、また4月24日は下田市議会議員選挙の投票日です。告示日は、静岡県議会議員が4月1日、下田市議会議員は4月17日です。

大切な一票を無駄にすることなく、候補者の施策や考えを良く聞き、義理や人情にとらわれない、明るい選挙を推進し、これからの地域を託す人を選びましょう。

投票ができる人

○県議会議員選挙

平成3年4月11日までに生まれた人で、平成22年12月31日までに下田市の住民(住民登録)となった人

○市議会議員選挙

平成3年4月25日までに生まれた人で、平成22年1月16日までに下田市の住民(住民登録)となった人

投票入場券(はがき)

入場券は、郵送します。1枚のはがきに4人分の入場券が印刷されていますので、自分のものを切り取り投票所へお持ちください。なお、入場券がなくても選挙人名簿に登録されている人は投票できます。



投票入場券(はがき)

期日前投票は  
投票日の前日まで

投票日に、仕事、旅行、入院などで投票できない方のほか、自営業の方やレジャーなどの私用で投票所に行けない方も、期日前投票ができます。

期間

○県議会議員選挙

4月2日(土)～4月9日(土)

○市議会議員選挙

4月18日(月)～4月23日(土)

時間  
午前8時30分～午後8時  
(土、日を問わず)

場所 市役所市民課ロビー  
持参するもの 投票入場券  
※投票入場券をお忘れの場合でも投票できます。

不在者投票

仕事や旅行などで、選挙期間中、市外に滞在している方は、滞在地の市区町村で不在者投票ができます。事前に下田市選挙管理委員会に投票用紙等を請求してください。

郵便による  
不在者投票ができる人

身体障害者手帳または戦傷病者手帳の交付を受けている有権者等で別表に該当する人は、あらかじめ郵便投票証明書の交付を受け、投票日の4日前までに投票用紙を請求し、郵便により投票することができます。

手帳の種類	障害の種別	障害の程度
身体障害者手帳	両下肢・体幹、または移動機能の障害	1級または2級
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障害	1級または3級
	免疫、肝臓の障害	1級から3級
戦傷病者手帳	両下肢・体幹の障害	特別項症から第2項症
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓の障害	特別項症から第3項症
介護保険被保険者証	要介護状態区分が、「要介護5」の方	

代理投票

身体が不自由などの理由により投票用紙に自筆で記載できない人のために「代理投票制度」があります。代理投票は、投票所の係員に申し出ると、係員が秘密を厳守し本人に代わって投票する候補者名を投票用紙に記載します。

選挙公報

候補者の経歴・政見などを記載した選挙公報は、新聞折込で配布しますが、市役所・郵便局・文化会館等にも用意します。新聞を購読していない方は下田市選挙管理委員会までご連絡ください。



問合せ先

選挙管理委員会事務局

☎22215

【お詫びと訂正】  
広報しもだ3月号7ページで、街頭演説開始時間の記述に誤りがありました。  
(誤)8時30分 ← (正)8時  
お詫びと訂正をさせていただきます。

平成23年度  
がん検診等の申込みを  
受け付けています



がんは昭和56年から日本人の死因第1位となつて以降、その順位は変わつておらず、現在でも3人に1人はがんで亡くなつています。静岡県に限つても昭和57年から死因の1位はがんであり、死亡者数は年々増加しています。

自覚症状が無いこともあるがんで早期に見つけるために定期的にがん検診を受けるようにしましょう。

前回、各種がん検診を受診された方には、事前に受診券を郵送します。

前回来受診で今年度受診を希望される方は健康増進課健康づくり係まで電話にてお申し込みください。

申込・問合せ先  
健康増進課健康づくり係  
☎22217

平成23年度 がん検診等予定表  
(対象年齢：平成24年4月1日現在)

検診名	対象年齢	料金
大腸がん検診	40歳以上	500円
肺がん・結核検診	40歳以上	無料
喀痰検査	40歳以上の希望者	700円
胃がん検診(胃部X線検査)	35歳以上	1,000円
子宮頸がん検診	20歳以上の偶数年齢女性	1,700円
乳がん検診(マンモグラフィ)	40歳以上の偶数年齢女性	1,500円
肝炎ウイルス検査	40歳以上の未受診者	800円
歯科検診	20歳以上	無料



緑の募金で  
防せごう地球温暖化

森林は、水資源を蓄え、土砂の流失を防ぎ、二酸化炭素を吸収し、地球温暖化を防止してくれます。また、私たちのまわりの緑は心やすらぎを与えてくれます。

「緑の募金」はこのように大切な森林を、ボランティアの協力などで守り育てる活動に役立っています。

皆様方のご厚意による「緑の募金」の使い道は、学識経験者などで構成される運営協議会で審議され、森林づくりや緑化の推進などに使われています。

募金方法 各区を通じてお願います。各所に募金箱を設置しています。

春季募金期間 5月31日まで  
問合せ先

(社)静岡県緑化推進協会  
☎054127316987  
産業振興課産業振興係  
☎23914

市役所から  
健康第一楽しい生活  
vol.32

私の担当している特定健診・特定保健指導は生活習慣病予防対策に主眼を置き、皆様の健康状態の確認と、より良い生活を送る為のお手伝いをさせていただきます。

武者小路実篤は「人生にとつて健康は目的ではない。しかし最初の条件である」と説いています。身体に異常をきたしている仕事に励むことも、趣味を満喫することも十二分にまかり通りません。末永く人生を楽しむためにはまず健康でいることが第一条件になります。

しかし、自分自身で身体の状態を把握するのは非常に困難です。毎年開催される特定健診を受診して健康チェックをしましょう。

特定健診は健康状態を確認し、生活習慣病の危険性を判定します。対象は40歳以上で加入している保険毎に行われます。下田市は国民健康保険及び後期高齢者医療制度加入者に対して実施し、検査内容

は問診、身体測定、血液検査、尿検査などになります。健診の結果、生活習慣病の危険性が高い方は特定保健指導を受けることができます。内容は保健師や栄養士の個別指導による効果的な運動方法や食事相談など生活習慣改善のためのプログラムです。

高血圧や高脂血症に代表される生活習慣病は痛みなどの自覚症状が出にくいのが特徴です。これに肥満が重なると心臓病や脳卒中など重大な疾患を引き起こす原因となります。特定健診の最大の目的は病気の手前の段階で要因を把握し、改善することにあります。生活習慣病という名の通り、普段の生活の中で危険因子は沢山あります。暴飲暴食や喫煙など、日々の生活が積み重なり長い年月を経て病気になるという結果になってしまいます。特定健診や保健指導がその危険性を軽減し、皆様が楽しい生活を送るための礎となります。今年度は4月から健診を開始しますので、ぜひ受診しましょう。



(健康増進課 西川 力)