選挙

8月7日（日）は甲佐町長選挙の投票日です

投票の際には、入場券を投票所にお持ちください

■動かそう その一票で世の中を

8月7日（日）は、甲佐町長選挙の投票日です。

選挙は、有権者が町政に参加する最大の機会であるとともに、町民の権利であり、責務でもあります。忘れずに投票しましょう。

投票日の当日に投票することができない場合は、期日前投票での投票をお願いします。

■投票日は、8月7日（日）

●投票日
8月7日（日）

●投票時間
午前7時～午後6時

●投票できる人
平成3年8月8日以前に生まれ、引き続き3か月以上本町に居住している人

●投票方法
記号式（投票する候補者の氏名の上に、○（まる）印を記入します）

●準備物
入場券

■投票日に投票できない人は期日前投票をご利用ください

●期日前投票の期間
8月3日（水）～6日（土）

●期日前投票の投票時間
午前8時30分～午後8時

●期日前投票の投票場所
町役場2階総務課前談話室

●投票方法
自書式（候補者の氏名を投票用紙に自分で記入します）

●期日前投票の準備物
入場券
※お手元に届いているときは、期日前投票時に必ずお持ちください。

■第4投票所が谷内消防小屋に変わります

今回の選挙から、第4投票所の場所が変わります。

投票所を、谷内公民館から谷内消防小屋に変更して開設します。投票の際には、お間違えのないよう、お願いします。

町選挙管理委員会事務局（町総務課内）　TEL096-234-1111(内線221)　✉klg202@town.kosa.lg.jp

国民年金

■住所変更などの手続きが原則として不要となりました

7月から、住民基本台帳ネットワークを活用して、年金を受給する人の住所変更などの情報を取得できるようになりました。

これまで、受給者本人が提出していた「現況届」を原則として不要となったことに加えて、7月からは、本人が提出しなければならなかった「住所変更届」と、受給者の遺族が提出する必要があった「死亡届」についても、原則として不要となりました。

■住民票コードが年金機構に収録されている人が対象です

届け出が不要となる対象者は、日本年金機構において、住民票コードが収録されている人に限ります。6月に送付した「年金振込通知書」などに、住民票コードの収録の有無などを記載してありますのでご確認ください。

年金事務所への「死亡届」が不要となるのは、死亡の事実があってから、戸籍法上の届出期限である7日以内に市区町村に届け出を行われた場合のみです。

ただし、亡くなった人の未払い年金を受ける場合は、これまでどおり年金事務所などへの請求が必要となります。

■届け出の必要の有無など気軽にお問い合わせください

詳しくは、お近くの「年金事務所」、「街角の年金相談センター」、または「ねんきんダイヤル」までお問い合わせください。

●年金に関するお問い合わせ先
・「ねんきんダイヤル」
TEL 0570-05-1165
※受付時間は、午前8時30分～午後5時15分です。
※IP電話・PHSの場合
TEL 03-6700-1165
・熊本東年金事務所
TEL 096-367-2503

住基ネットを活用した本人確認がスタート

年金受給に関する住所変更などの届け出が不要

町住民生活課　TEL096-234-1111(内線104)　✉klg106@town.kosa.lg.jp

国民健康保険

本町の国保医療費の現状についてのお知らせ

自分自身の健康を管理して国保の医療費を大切に

■国保の医療費を大切に

社会の高齢化や医療技術の進歩、生活習慣病などの長期治療を必要とする慢性疾患患者の増加などの理由で、本町の医療費は年々増加傾向にあります。このまま増え続けると、国民健康保険の財政が圧迫され、国民健康保険税の引き上げを招くことにもなりかねません。

一人ひとりが生活習慣を見直し、医療費を大切に使うように心掛けましょう。

■医療費節約のためのお願い

●生活習慣を見直しましょう

1 食生活の見直し

1日3食をバランス良く食べることが基本。脂っこい料理や塩分はなるべく控えましょう。

2 適度な運動習慣

歩くことは、誰にでも手軽に始められる運動。毎日の生活に体を動かす機会を取り入れることが、無理なく続けられるこつです。

3 ストレス発散と十分な睡眠

自分なりのストレス解消法を見つけましょう。なるべく、同じ時間に就寝・起床する睡眠サイクルを心掛けましょう。

●医療機関を上手に受診しましょう

1 「治療」の前に、まずは「予防」

病気を未然に防ぐため、また、万が一の病気を早期発見、早期治療するためにも、年に1回は必ず特定健康診査（特定健診）を受けましょう。

2 自己判断での重複受診はやめる

重複受診は、医療費の無駄遣いになるだけでなく、薬の重複や同じような検査の繰り返しで、体に悪影響を与えてしまう心配があります。

3 休日や夜間の時間外受診は控える

割増料金が掛かったり、重症患者の治療に支障をきたしたりする場合があります。緊急時以外は、診療時間内に受診するようにしましょう。

4 信頼できるかかりつけ医を持つ

病歴や、普段の健康状態を把握しているかかりつけ医がいると安心です。気になることがあったら、まずは相談しましょう。

5 薬のもらい過ぎに注意する

薬は正しく服用しなければ、効果が得られないばかりか、症状が悪化することもあります。薬をたくさん欲しがることは止めましょう。

●ジェネリック医薬品の利用を提案します

ジェネリック医薬品とは、新薬の特許期間後に同じ有効成分で製造された薬のことです。新薬と同様の安全基準を満たした上、新薬よりも安く提供されます。

特に、脂質異常症、高血圧、糖尿病といった生活習慣病や慢性疾患の治療薬は、継続的な薬の服用が必要となる場合が多いので、1回分の価格差がわずかでも累積すれば大きな薬代の節約につながります。

ただし、すべての治療薬にジェネリック医薬品があるわけではなく、治療内容によっては適さない場合もありますので、利用したい場合は、医師や薬剤師にご相談ください。

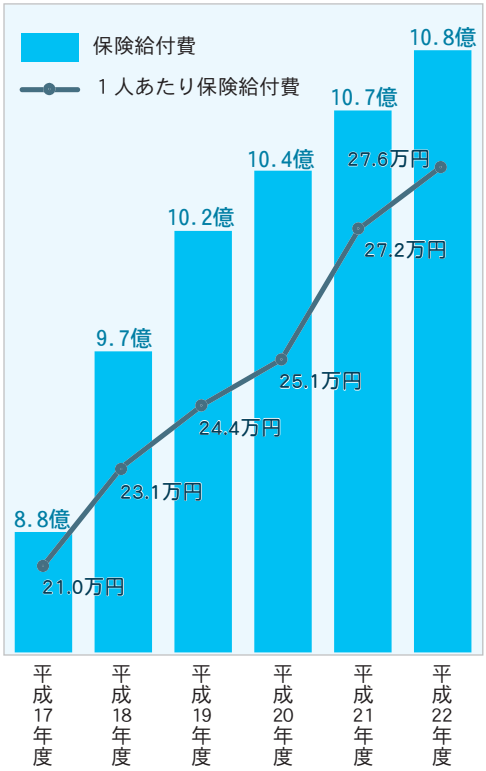
■特定健診を受診しましょう

7月の特定健診は、受診しましたか？。特定健診は、生活習慣病になる前の段階で異常を発見し、生活習慣の改善などで予防することを目的としています。

まだ受診していない人は、8月30日（火）に、特定健診およびがん検診、後期高齢者健診を実施しますので、ぜひお申し込みください。

7月に実施した特定健診を受診していない人は、8月30日（火）に実施しますので、ぜひお申し込みください

■甲佐町国民健康保険医療費の推移



町住民生活課　TEL096-234-1111（内線106）　✉klg204@town.kosa.lg.jp