# 6月23日㈰は東京都議会議員選挙の投票日です

## 「キミと、投票する選挙」

**貴重な一票を無駄にしないよう、必ず投票しましょう。**

投票方法など、くわしくは「広報みたか」6月2日・16日発行号でご案内します。

問 選挙管理委員会事務局☎内線3033

## 郵便等による不在者投票制度申請はお早めに

身体障害者手帳、戦傷病者手帳、介護保険被保険者証をお持ちで一定の要件に該当する方は、あらかじめ「郵便等投票証明書」の交付を受けることで、自宅などで投票の記載をして郵便などによって投票をすることができます。

※本人が市の選挙人名簿に登録されており、自署できる方に限ります（代理記載制度該当者を除く）。

### ◆郵便等による不在者投票ができる方

| 手帳などの種類 | 障がいなどの程度 | |
|---|---|---|
| 身体障害者手帳 | 両下肢、体幹、移動機能 | 1級または2級 |
| | 心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸 | 1級または3級 |
| | 免疫、肝臓 | 1級から3級 |
| 戦傷病者手帳 | 両下肢、体幹 | 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 | 特別項症から第3項症 |
| 介護保険の被保険者証 | 要介護状態区分 | 要介護5 |

### ◆郵便等による不在者投票における代理記載制度

郵便等による不在者投票の対象者のうち、下表の要件に該当する自署できない方は、あらかじめ選挙管理委員会に届け出た代理者（選挙権を有する者に限る）に投票に関する記載をさせることができます。

| 手帳の種類 | 障がいなどの程度 | |
|---|---|---|
| 身体障害者手帳 | 上肢または視覚 | 1級 |
| 戦傷病者手帳 | 上肢または視覚 | 特別項症から第2項症 |

申 いずれも事前の申請が必要です。登録や審査に時間がかかる場合がありますので、利用を希望する方は早めに選挙管理委員会事務局へお問い合わせください

問 同事務局☎内線3033

## 年に一度の健康チェック 特定健診・後期高齢者健診を受診しましょう

自己負担はありません！

問 保険課特定健診係☎0422-46-3271

体重や血圧、食生活や加齢など、健康に関して気になることはありませんか？　定期的に健診を受けて、健康状態を確認し、メタボリックシンドロームや生活習慣病の兆しに早めに対処すれば、病気の発症や重症化を防ぐことができます。

市では、40歳以上の三鷹市国民健康保険加入者を対象に「特定健診」を、後期高齢者医療制度加入者を対象に「後期高齢者健診」を実施しています。自己負担はありません。受診期間内にぜひ受診しましょう。

### 健診の流れ

#### 1.受診票の送付

各健診の対象者に、誕生月ごとの受診期間に合わせて順次、市から受診票をお送りします。

人 **特定健診**＝平成25年4月1日から継続して三鷹市国民健康保険に加入し、本年度中に40～75歳になる方

**後期高齢者健診**＝後期高齢者医療制度に加入している方

| 誕生月 | 受診期間 | 受診票発送月 |
|---|---|---|
| 4～7月生まれ | 6月1日㈯～9月30日㈪ | 5月下旬 |
| 8～11月生まれ | 8月1日㈭～11月30日㈯ | 7月下旬 |
| 12～3月生まれ | 10月1日㈫～平成26年1月31日㈮ | 9月下旬 |

※社会保険など（国保組合を含む）に加入している方やその扶養家族の方の特定健診は、保険証を発行している保険者にお問い合わせください。

※4月2日以降に三鷹市国民健康保険や後期高齢者医療制度に加入し、健診の機会がない方や、8～3月生まれの対象者で6・7月に受診を希望する方は、同係にお問い合わせください。

#### 2.医療機関への問い合わせ

これらは三鷹市の実施医療機関で受診する個別健診です。受診票に同封の実施医療機関一覧表を確認のうえ、希望する医療機関で受診してください（予約の必要な医療機関があります）。

#### 3.受診

当日は、受診票と保険証を必ず持参してください。

◇**健診項目**　身体計測、理学的検査（診察）、血圧測定、血液検査（脂質、肝機能、血糖、貧血、白血球、血小板、血沈、腎機能、痛風）、尿検査、眼底検査、胸部X線検査、心電図検査、便潜血検査

※「後期高齢者健診」には上記項目に、血液検査（血清アルブミン）が加わります。

※健診項目以外の検査や治療（医療行為）を受けた場合は、自己負担費用が発生します。

#### 4.結果の説明

健診後およそ1カ月以内に、受診した医療機関で結果の説明を受けてください。

※「特定健診」の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方には、特定保健指導の案内（注）があります。

**（注）生活習慣病のリスクに応じた3つのサポート**

- 生活習慣病発症リスクが高い方には…積極的支援
  専門家による個別指導など、6カ月間の継続した保健指導を行います。
- 生活習慣の改善が必要な方には…動機づけ支援
  生活習慣改善に向けた保健指導（1回）を行います。
- 「積極的支援」「動機づけ支援」以外のすべての方には…情報提供
  生活習慣の見直しに役立つ情報を提供します。

## 7月8日㈪から外国人住民のみなさんに住基ネットが適用されます

住民基本台帳ネットワークシステム（住基ネット）は、住民の利便性の向上や、行政の効率化を目的に作られた、居住関係を公証する住民基本台帳をネットワーク化し、全国共通の本人確認ができるシステムです。

7月8日㈪から、外国人住民についても、住基ネットの運用を開始し、これに伴い外国人住民の住民基本台帳にも「住民票コード」が記載されます。7月8日以降、住基ネットで本人確認を行う際に必要となる「住民票コード」を市から通知します。通知が届いたら、大切に保管してください。

### 住民基本台帳カードが発行されます

7月8日から、外国人住民も市で住民基本台帳カード（住基カード）の交付を受けられます。住基カードは、セキュリティーに優れたＩＣカードで、顔写真付きと顔写真なしの2種類があり、「顔写真付き住基カード」は公的な本人確認書類としても使えます。

### 7月8日以降にできること…

- 一部の行政機関で、住民票の写しの提出を省略できるなど、手続きが簡略化されます。
- 三鷹市以外でも、住民票の写しの交付が受けられます（住基カードまたは在留カードなどの提示が必要です）。
- 住基カードをお持ちの方は、市外への引っ越しの際、三鷹市役所への転出届を郵送で行うと、転入先の市区町村の窓口へ出向くのは転入届を提出する際の一度だけで済むようになります。
- 住基カードに電子証明書を登録すると、電子証明書による本人確認を必要とする行政手続きのインターネット申請ができます。
- 住基カードの利用申請（住基カードによる証明書の自動交付サービスの申請）をすると、一部のコンビニエンスストアで住民票の写しなどの証明書の交付が受けられます。

問 市民課☎内線2326