税務住民課

お知らせ

住民票等にかかる届出期間のご案内

届出には様々な期間が設定しており、またそれぞれ異なります。特にこの時期は転出、及び転入の時期であり、お忙しい方もいらっしゃると思いますが必ず期間内に届出を提出して下さい。



年度末にかけ、窓口の混雑が予想されますので、時間に余裕をもってお越しください

住民異動届は、みなさまからの届出によって作成されますので異動があった時には必ず届出をしてください。
なお、窓口では、なりすまし防止を図るため、「運転免許証」等により、届出される方の本人確認をさせていただいております。
届出のときに本人確認書類の提示をお願いいたします。

転出及び転入届について

・転入届は、実際に住み始めた日（異動日）から14日以内です。
・町外へ引越しする場合の転出届は、引越しする予定日の14日前から届出できます。
・町内で引越しした場合の転居届は、新住所に引越しした日から14日以内です。

出生・死亡届出、世帯変更について

・出生届は、生まれてから14日以内です。
・死亡届は、亡くなったことを確認した日から７日以内です。
・世帯に変更があった場合の世帯変更届は、世帯に変更があった日から14日以内です。



ご不明の点がございましたら下記までお問合せください。

役場税務住民課
戸籍年金グループ
☎82-0111

公営施設課

受付開始予定

浄化槽設置整備事業補助金

今金町では衛生的で快適な生活環境づくりを進めるため平成16年度より公共下水道区域外の方を対象として、『浄化槽（合併浄化槽）』の整備に補助金を交付しております。

問合せ：
役場公営施設課
☎82-0111

平成27年度分の事業を下記のとおり予定しております。
平成27年度中に設置を希望される方は下記をご理解のうえ、お申し込みください。

申込み受付期間予定

・３月下旬から４月下旬まで（約１ヵ月間）
※詳しくは３月20日の回覧をご覧ください。

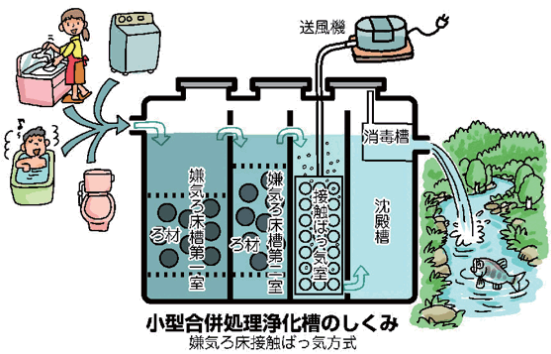
申込方法

・受付期間内に申込書を役場公営施設課まで提出してください。
申込書は公営施設課に設置しています。

補助区分および補助金額

●５人槽　／　８００，０００円（補助金限度額）
●７人槽以上／１，０００，０００円（補助金限度額）
※し尿処理と雑排水を併せて処理する浄化槽（合併浄化槽）で、町の補助規定に適合する施設が補助対象。

【注意事項】
①予定以上の申込みがある場合は、新築を優先として既存住宅の改造は抽選と致します。
②申込みや町からの補助決定通知などの所定の手続きや許可なく設置された方には補助する事ができませんのでご注意ください。



小型合併処理浄化槽のしくみ
嫌気ろ床接触ばっ気方式

浄化槽設置者には、定期的な保守管理と清掃および法定検査が法律で義務付けられていますので、必ず実施してください

「血糖値が高め」と言われたら（生活習慣編）

３ヵ月にわたり紹介してきた糖尿病ですが、今回が最終回。最後は、生活習慣についてご紹介します。

保健福祉課

みんなの健康　３月号

《連載》糖尿病について～第３回

▼第１回（新年号）では糖尿病における発症の予防や合併症の進行を防ぐことの大切さ
▼第２回（２月号）では糖尿病の予防について、食事でのポイントをご紹介しました。
▼今月は生活習慣でのポイントをご紹介します。



問合せ：保健福祉課健康推進グループ
☎82-2780

糖尿病になりやすい生活習慣チェックリスト

- □運動不足である
- □睡眠不足である
- □ながら食い、だらだら食いをしている
- □炭水化物をたくさん摂っている
- □野菜が不足している
- □間食をよくする
- □夕食の時間が遅い
- □お酒をよく飲む（休肝日がない）
- □タバコを吸っている

いくつ当てはまりましたか。
チェックが多いほど、
糖尿病になりやすい生活を
送っているかもしれません。

つまり、
これらを改善することで
糖尿病予防に！！

運動編

- １回30分のウォーキングを週5回
- １回50分のウォーキングを週3回
- または、1日8000歩

★ポイント★
腕の振り方次第でも、消費カロリーは変わります！元気よく腕を振って、少し広めの歩幅で歩きましょう。

◎なぜ運動するとよいのでしょう。

- 運動によって、エネルギー（糖分）を消費するため、血糖値が下がります。
- 筋肉がつき、基礎代謝量が増えることで、脂肪や糖が燃焼されやすくなります。

飲酒編

※一日当たりの目安量です。

- ビール（5%）　…500ml
- チューハイ（6%）　…350ml
- ワイン（11.5%）　…240ml
- 焼酎（25%）　…100ml



◎休肝日について
週２日はお酒を控えて、
肝臓を休めることも大切です。

食事編　については先月号をご覧ください♪

糖尿病と生活習慣は、大きく関係しています！
ぜひ、この機会に生活を見直してみてはいかがでしょうか。





健康づくり講演会「血糖値が気になる方へ～糖尿病にならない・進行させないために～」を開催

２月20日、総合福祉施設としべつ保健センターにおいて「血糖値が気になる方へ～糖尿病にならない・進行させないために～」と題して健康づくり講演会がおこなわれました。

函館医師会病院の廣田則彦医療部長兼内分泌科第１科長が講師となり、住民や地域医療従事者など83名の参加があり、糖尿病のもつ合併症の恐ろしさやその進行させない予防法などについて、わかりやすく講話をしていただきました。

血糖値は、薬を飲むまででなくても、少し高めの方でもすでに動脈硬化は進行するため、生活習慣改善をし、予防意識が大事とのメッセージが詰まった講演会でした。