



国民健康保険の被保険者の皆さんへ

問い合わせ 国民健康保険グループ (☎⁰⁵1771)

● 特定健診を毎年1回受けましょう

● 特定健診を受けることができる方は
国民健康保険に加入している40歳以上の方は、特定健診を毎年1回受診することができます。

対象となる方には、特定健診の受診券を郵送しています。平成25年度は、2千848人(受診率29・4%)の方が特定健診を受診しました。

● 特定健診を受けるメリット

特定健診を受診することで、生活習慣病への罹患や重症化を防ぐことができます。

また、国民健康保険の医療費縮減にもつながりますので、受診へのご協力をお願いします。市は、平成29年度には、受診者数を4千人(受診率45%)以上とする目標を掲げています。

● 特定健診を受診しない方は

病院の定期検査などで血液検査・尿検査を行っている方や、職場などで健診を受診するため特定健診を受診しない方でも、検査の内容によっては特定健診の受診者数に含まれる場合があります。

特定健診以外の検査などを受けた方は、検査結果について、国民健康保険グループへ情報を提供くださるようお願いいたします。

● 市民プール・水中運動療法の利用料助成を行います

市は、糖尿病治療中の方、特定保健指導の対象となった方へ、市民プール『らくあ』の6カ月利用券、またはJCHO登録病院での水中運動療法の22回分の利用料の助成を行っています。

助成の対象となる方

1. 糖尿病を治療中で①②③の全てに該当する方

① 体重と血糖のコントロールが困難 (BMI (体格指数) が25以上で、HbA1cがおおむね7・4%以上)

BMIの計算方法

|| 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

② 20歳以上で、おおむね6カ月の助成期間中に国民健康保険に継続加入している

2. 特定保健指導の対象となった方

特定健診を受診した結果、特定保健指導に該当した方には個別にご案内しています。

※利用料の助成を受けるには、事前の申し込みが必要です。

※申請時には面接を行い、主治医から連絡票の提供をいただきます。また、終了時に状況確認を行います。

運動のススメ

糖尿病で数年前から通院していたAさん(60代男性)は、食事指導を受けても糖尿病が改善せず、医師から運動を勧められました。そして「半年間、週に3回運動できる施設に通おう」と決意しました。

運動は、ストレッチやウォーキングを1~2時間しました。夏はパークゴルフにも行きました。糖尿病が良くなり先生に驚かれました。薬の量も減って良かったです。運動はつらいときもありましたが、汗をかくのが気持ちよく、半年以上経った今も続けています。



	運動習慣のなかったとき	運動習慣をつけた半年後
体重	86 ^{kg} _{0.4}	80 ^{kg} _{0.4}
HbA1c	8 [%] _{0.4}	6 [%] _{0.4}

その他にも運動に取り組んだ方からは、「周囲の人にお腹がへこんだと言われた」「太って着られなくなったスーツが再び着られるようになった」など喜びの声が聞かれています。

市有地を売却します

問い合わせ
契約・管財グループ (☎01184)

公募入札により売却する土地

所在地番	面積	最低売却価額	用途地域	容積率	施設
				建ぺい率	
登別市登別東町 5丁目35番1外2	2,584.56㎡ (781.83坪)	1,189万円	第1種中高層 住居専用地域	200%	上下水道
				60%	
登別市幸町 5丁目13番3	264.00㎡ (79.86坪)	100万円	指定なし (旧既存宅地区域)	200%	上下水道
				60%	
登別市若山町 1丁目12番7外1	173.22㎡ (52.40坪)	279万円	第1種住居地域	200%	上下水道
				60%	

●入札日時・場所

10月17日(金)13時30分・市役所第2会議室

●申込方法

契約・管財グループ備え付けの用紙に必要事項を記入し、10月1日(火)から14日(水)までに契約・管財グループに提出してください

※申し込みには印鑑が必要です。

※申し込み者がいないときは、売却価額を契約額として、入札日の翌日から申し込み順により契約します。

※電話での申し込みはできません。

申し込み順で売却している土地

所在地番	面積	売却価額	用途地域	容積率	施設
				建ぺい率	
登別市中登別町 219番2	301.70㎡ (91.26坪)	180万円	第2種中高層 住居専用地域	200%	上水道
				60%	

●申込方法

契約・管財グループ備え付けの用紙に必要事項を記入し、契約・管財グループに提出してください

※申し込みには印鑑が必要です。

詳しくは、市ホームページをご確認ください

外国人登録証の切り替え

平成24年に新たな在留管理制度が導入されたことに伴い、外国人登録証は特別永住者証明書または在留カードに切り替える必要があります。

特別永住者（市内居住の方）

切り替え期限

- 平成24年7月9日に16歳以上であり、次回確認（切替）期間が平成27年7月8日までの方
…平成27年7月8日まで
- 平成24年7月9日に16歳以上であり、次回確認（切替）期間が平成27年7月9日以降の方
…次回確認（切替）期間の始期となる誕生日まで
- 平成24年7月9日に16歳未満であった方
…16歳の誕生日まで

場所 市民サービスグループ（市役所1番窓口）

持ち物 外国人登録証（みなし特別永住者証明書）、旅券（交付を受けている方）、写真1枚（正面上半身無帽、縦4×横3センチ、直近3カ月以内に撮影）

問い合わせ 市民サービスグループ (☎01855)

永住者

切り替え期限

- 平成24年7月9日に16歳以上であった方
…平成27年7月8日まで
- 平成24年7月9日に16歳未満であった方で、16歳の誕生日が平成27年7月8日までの方
…16歳の誕生日まで
- 平成24年7月9日に16歳未満であった方で、16歳の誕生日が平成27年7月9日以降の方
…平成27年7月8日まで

場所 札幌入国管理局、同出張所

※詳しくは問い合わせください。

問い合わせ 札幌入国管理局千歳苫小牧出張所
苫小牧分室 (☎01449012)

