

大垣市長選挙

投票日 4月13日(日)

【期日前投票 4月7日(月)～12日(土)】

任期満了に伴う大垣市長選挙が、4月6日(日)に告示され、4月13日(日)に投票が行われる予定です。
投票時間は、午前7時から午後8時まで(西山・時山投票区は午後7時まで)。貴重な一票を大切に明日の市政を託すのにふさわしい人を選びましょう。
詳しくは、市選挙管理委員会(☎47-8292)へ。

▶投票できる人

今回の選挙で投票ができるのは、平成19年4月14日までに生まれた人で、令和7年1月5日までに転入届出をされた人、または住民票が作成されている人です。
なお、令和7年3月15日以後に市内の他の投票区へ転居された人は、前住所地の投票所で投票してください。また、市外に転出された人は、投票ができません。

▶投票所入場券

投票所入場券(長3封筒サイズの用紙に深緑色で印刷)は、告示日ごろに各世帯へ郵送します。投票所および期日前投票所には、有権者ごとに切り離してお持ちください。
なお、選挙権のある人は、投票所入場券が届いていない場合や持ち忘れた場合でも投票ができます。本人確認ができるものをお持ちください。
▶期日前投票・不在者投票
投票日当日に仕事や旅行などで投票所へ行けないことが見込まれる人は、4月7日(月)から12日(土)までの毎日、午前8時30分から午後8時まで、期日前投票ができます。場所は、市役所1階多目的スペース、上石津・墨俣地域事務所です。
また、投票しようとする日に遠方に滞在しているなどの理由で投票所で投票できない人は、滞在地での不在者投票ができます。

▶郵便等による不在者投票

身体障害者手帳または戦傷病者手帳をお持ちの人および介護保険法による要介護者で、下表の条件に該当する人は「郵便等による不在者投票」ができます。
利用には、「郵便等投票証明書」の事前申請が必要となります。すでに証明書をお持ちの人も、有効期限をお確かめください。
なお、郵便等による不在者投票の投票用紙の請求の締め切りは、4月9日(水)の午後5時(必着)です。

区 分	障がいの部位など	程 度
身体障がい者	両下肢、体幹または移動機能の障がい	1級・2級
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸または小腸の障がい	1級・3級
	免疫または肝臓の障がい	1級～3級
戦傷病者	両下肢または体幹の障がい	特別項症～第2項症
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸または肝臓の障がい	特別項症～第3項症
要介護者	介護保険の被保険者証の要介護状態区分が「要介護5」	

▶代理投票制度

上記の「郵便等による不在者投票」を行う人のうち、下表の条件に該当し、自分で投票の記載ができない人は、あらかじめ市選挙管理委員会に届け出た選挙権を有する人に代理記載をしてもらうことができます。この制度も事前申請が必要です。

区 分	障がいの部位など	程 度
身体障がい者	上肢または視覚の障がい	1級
戦傷病者	上肢または視覚の障がい	特別項症～第2項症

市民病院・豊田院長の健康コラム No.12

よくある病気だが怖い高血圧～食生活を変えましょう！～

皆さん、こんにちは。市民病院院長の豊田秀徳です。健康コラム第12回をお届けします。

今回は多くの皆さんがお薬を内服している病気、高血圧についてお話しします。血圧とは血液が流れている血管の壁に内側からかかる圧のことで、高血圧、つまり圧が高ければ血管にかかる負担が増すことになります。ずっと高い圧がかかれば血液の通る管、血管は劣化し、切れば出血、詰まれば梗塞の原因になります。起きやすいのは頭の中で、脳出血・脳梗塞の原因になるわけです。また長年高血圧を患えば、心臓はその間ずっと圧の高いところへ血液を送り出し続けなければならない、高齢になって心臓の疲れ、心不全の原因にもなりますし、血液中から老廃物を濾して、尿にして出す腎臓への圧も高くなるため腎臓も悪くなっていきます。さらに怖いのは急に発症していきなり命に関わる病気、動脈の壁が裂ける解離性大動脈瘤も多くは高血圧が原因の一つと言われています。

血圧は日夜変動しているのが特徴で、条件によっても大きく変わります。「病院で測定するといつもより高い」と言われる方がいますが、これはよくみられることです。家でゆったりした状態で血圧を測定するのと、外行きの服を着て病院に来て測定するのでは後者の方が高くなる人が多いのです。緊張していることも一因でしょう。また痛かったり寒かったりしても血圧は上がります。できれば毎日同じ条件で血圧を測定することが望ましいです。

血圧の治療は「下げる」ではなく、「下げている」ことが大切と考えましょう。できるだけ長く血圧が低い、血管に負担のかからない状態であることが肝要です。よく血圧の薬を一旦始めるとやめられない、



一生飲まなければならなくなるという話を聞きます。これは正しくもあり、間違ってもいます。長らく内服していた血圧の薬を中止しても急に悪化する・反動が起きるわけではなく、単純に内服していなかった頃の状態に戻るだけです。しかし例えばこれからの10年間、血圧を下げる薬を内服して血管への負担を軽くして過ごすか、内服しないで血管に高い圧がかかった状態で過ごすかにより、結果として10年後の血管の傷み具合が違ってしまうでしょう。10年の間に半年だけ内服していない時期があっても、10年ずっと内服していなかった場合に比べれば傷み具合は軽いはずで、逆に半年はしっかり内服して血圧を下げたが、残りの9年半は放置して高血圧のままだったとしたら血管は傷むはずで、できるだけ血圧の低い日が多いのがいいのです。

日常生活ではとにかく塩分を減らすことです。日本人は海外に比べて塩分を摂り過ぎていてよく言われています。ドレッシングや調味料をかけるのも控え目にしましょう。最初は味気ないかもしれませんが、そのうち食材自体の味がよく分かってきて美味しくなります。高血圧は体質で、親も血圧が高かったからなどと言われますが、むしろご家族で食習慣が似ていることの方が理由としては大きいです。若いうちから塩分の少ない食事を心がけましょう。

コラムで取り上げてほしい話題などは、入力フォームへ



入力フォーム

【測定条件による血圧の正常値と高血圧の基準】

	診察室血圧 (最高・最低)	家庭血圧 (最高・最低)
正常血圧	<120かつ<80	<115かつ<75
高血圧	≥140または≥90	≥135または≥85

※診察室血圧：病院で測定 家庭血圧：自宅で測定