

# 本人通知制度の登録について

本人通知制度とは、住民票の写し等（本籍・筆頭者記載のもの）や戸籍謄本等を本人の代理人や第三者に交付した場合に、「本人通知制度」へ登録している方に、その交付の事実を通知する制度です。これにより、不正請求の抑止や不正取得による個人の権利の侵害防止の効果が期待できます。

## 制度の流れ

- 事前登録…通知を希望する方が事前に登録を申請します。
- ↓
- 代理人・第三者からの住民票等請求…請求の内容を審査のうえ交付します。
- ↓
- 登録者へ通知…事前に登録された方に、交付した事実を書面により通知します。  
 ※通知内容…交付年月日、交付した証明書の種別・通数、交付請求者の種別  
 （交付請求者の住所・氏名は通知しません）

## 登録できる人

伯耆町に住民登録や本籍がある方（過去にあった方を含む）

## 登録方法

登録を希望する方は、本人確認書類（マイナンバーカード・運転免許証・パスポート等）をお持ちのうえ、住民課または分庁総合窓口課で申請してください。登録は無料です。

**問い合わせ先** 住民課 TEL 0859-68-3115

おしらせ

INFORMATION

# 11月13日から11月19日は 全国糖尿病週間

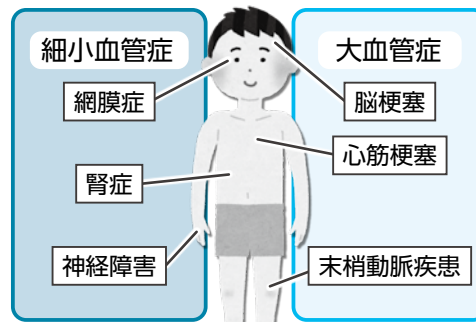
生活習慣病としてもよく知られている糖尿病は、インスリンというホルモンの量が不足したり、働きが悪くなったりすることで血液中のブドウ糖（血糖）が多くなりすぎた状態（高血糖）が長く続く病気です。毎日の食事や運動で糖尿病を予防しましょう。

## 糖尿病の症状

初期は血糖値が高い状態（高血糖）が持続するだけなので、痛くもかゆくもありません。しかし、持続的に高血糖が続くと血管は傷つき、進行すると以下のような様々な自覚症状が表れます。

1. 多尿（尿に糖が出る時に水分も一緒に出るため多尿となる）
2. のどが渇く（多尿のため脱水状態となる）
3. 多飲（のどが渇くため、水分をたくさんとる）
4. 疲れやすい

【合併症の例】



さらに進行すると、血管や神経を傷つけ、網膜症や腎症などの合併症につながります。



人工透析になる原因の第1位は「糖尿病性腎症」です

## 糖尿病の予防

糖尿病を予防するには「食習慣の改善」と「運動不足解消」が必要です。

### ◆食習慣改善のポイント

- バランスの良い食事をとる
- 食べ過ぎない（腹八分目）
- 1日3食規則正しくとる
- 糖分・塩分・脂肪分を控える
- アルコールは適量を守る

### ◆運動習慣のポイント

- 生活の中で体を動かす（掃除・洗濯等の家事）
- ウォーキングなどの有酸素運動を習慣化する

### ◆その他のポイント

- 定期的に体重や腹囲を測る
- 年に1回、健康診断を受ける

### ◆健康診断でこの検査をチェック！

#### ・空腹時血糖

空腹時に測定した血液中のブドウ糖（血糖）の濃度

基準範囲内	保健指導レベル	受診勧奨レベル
100	100~125	126~
(単位mg/dl)		

#### ・HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）

過去1~2か月間の平均的な血糖の状態

基準範囲内	保健指導レベル	受診勧奨レベル
5.6	5.6~6.4	6.5~
(単位%, NGSP値)		

**問い合わせ先** 健康対策課 健康増進室 TEL 0859-68-5536