

血圧の上がりやすい  
冬に注意!

# 脳卒中を知ろう! 予防しよう!

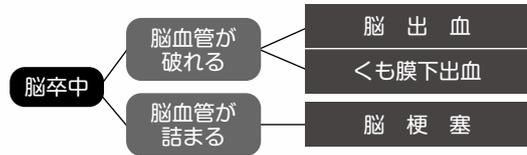
## 脳卒中とは?

脳の血管が破れたり、詰まったりする病気をまとめて“**脳卒中**”と言います。

心臓から全身に血液を運ぶ血管が硬くなると(動脈硬化)、脳卒中が起こりやすくなります。

出雲市の脳卒中の発症率は、島根県平均より高い状況にあります。

また、男性は女性の約2倍の発症率です。



## 脳卒中予防のカギは、‘高血圧予防’～脳卒中発症者の7割が高血圧です～

### ★自分の血圧に関心を持とう

- ・ 毎日時間を決めて測り、記録をつける。
- ・ 自宅等で測る血圧(家庭血圧)が、135/85mmHg以上が続くときは、かかりつけ医に相談する。
- ・ 治療中の人は、受診や内服を中断しない。

### ★正しく血圧が測れているか、動画でチェックしてみましょう

出雲市YouTube公式チャンネルで配信  で



出雲市YouTube公式チャンネル

### ★その他、減塩や運動、禁煙は血圧を下げることに繋がります。

## 下記の症状が突然あれば、迷わず119番へ! 発症後早期にしかできない治療があります

### 発症から3時間以内に! 早期受診と治療が重要です

★症状がすぐに消えても、放置せず、必ず受診しましょう。  
大きな発作につながる可能性があります。

ろれつが回らない  
言葉が出てこない  
会話が理解できない



経験したことのない  
激しい頭痛が  
する

身体や顔の  
片方がしびれる  
力が入らない

片方の目が見えない  
物が2つに見える

おたすね/健康増進課 ☎ 21-6979

# 高齢者肺炎球菌予防接種を受けましょう

これまでに23価高齢者肺炎球菌ワクチン(ニューモバックスNP)の接種を受けたことがない人で、次の①②いずれかに該当する場合は、高齢者肺炎球菌予防接種を定期接種として受けることができます。

なお、この予防接種は義務ではなく、ご本人の希望による接種となります。

- ① 令和2年度(令和2年4月1日～令和3年3月31日)内に  
65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人
- ② 60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能または  
ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある人



- 接種期限:3月31日まで ○自己負担金:5,000円 ※生活保護世帯の人は無料です。
- 接種方法:指定医療機関へ予約のうえ、予防接種を受けてください。

おたすね/健康増進課 ☎ 21-6829

# 《国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療》

## 保険料の減免申請を受付中です

新型コロナウイルス感染症の影響により、令和2年中の収入が減少した場合等に、保険料（国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療）の減免を受けることができます。

**国民健康保険・介護保険の減免申請受付期限は3月31日です。**

申請は、お早めをお願いします。

### 減免対象者(世帯)

1. 新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った人（世帯）
2. 新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の令和2年の事業収入・給与収入・不動産収入・山林収入のいずれかが、前年より3割以上減収見込みの人（世帯）

※2の対象の特例（国民健康保険・介護保険）

ア 主たる生計維持者の収入種別が前年と異なる場合

イ 主たる生計維持者が前年中途から就職・起業した場合

### 減免となる保険料

令和元年度及び令和2年度の保険料で、令和2年2月1日から令和3年3月31日までに納期限のあるもの

### 減免割合

〈国民健康保険・後期高齢者医療〉

10分の2～10分の10

〈介護保険〉

10分の10、10分の8

※減免額は主たる生計維持者の前年の所得により算定

おたすね／(国民健康保険)	保険年金課	☎21-6984
(介護保険)	高齢者福祉課	☎21-6212
(後期高齢者医療)	保険年金課	☎21-6984
島根県後期高齢者医療広域連合		☎0852-20-7526

ご存じですか？

## 障がい者福祉タクシー制度

障がい者福祉タクシー制度とは

市内在住で在宅生活をされている障がいのある人、常時車いすやストレッチャーで外出される人の日常生活における外出支援のために、福祉タクシー券を交付します。（どこへ出かける時でも使えます）

### 交付対象

#### ●対象者

- ・市内在住、在宅生活であること（施設入所、3か月以上の入院は対象となりません）
- ・本人及び配偶者の住民税が非課税（18歳未満は世帯非課税）または生活保護受給者

※上記内容に加えて、障がい者手帳の所持等、次のいずれかに該当する人

#### ◎一般券種対象者（500円×36枚交付）

- ・身体障がい者手帳1、2級（うち、視覚障がいは72枚）
- ・療育手帳A、B
- ・精神障がい者保健福祉手帳1、2級

#### ◎車いす券種対象者（500円×72枚交付）

- ・身体障がい者手帳1、2級で、肢体不自由の障がいの人
- ・要介護3～5の人
- ・手帳や要介護の条件に該当しない場合、「医師の意見書」が必要

#### ◎ストレッチャー券種対象者（500円×144枚交付）

- ・身体障がい者手帳1、2級で、肢体不自由の障がいの人
- ・要介護4～5の人
- ・手帳や要介護の条件に該当しない場合、「医師の意見書」が必要

### 申請方法

#### ●申請場所

- ・市役所 福祉推進課
- ・各行政センター 市民サービス課

#### ●申請に必要なもの

- ・障がい等要件が確認できるもの（障がい者手帳または介護保険証）
- ・印鑑（認印）
- ・窓口に来られる人の本人確認書類
- ・「医師の意見書」※交付対象参照

※申請に来られる人が本人または同一世帯員以外の場合は、委任状が必要です。

※申請書は、窓口を用意しています。出雲市ホームページからもダウンロードできます。

出雲市 福祉タクシー 



おたすね／福祉推進課 ☎21-6959 FAX 21-6598