

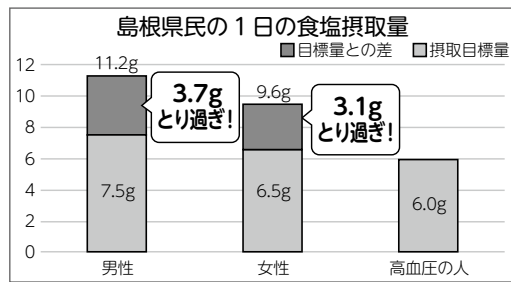
# 5月17日は日本高血圧の日です ～適塩生活で高血圧予防～

## 血圧と塩分摂取にはどんな関係があるの？

習慣的に、塩分を多く含む食品や味の濃い食事をとると、血液中の水分量が増え、血圧が高くなります。血圧の高い状態が長く続くと、動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞、腎臓病など命にかかわる病気を引き起こす可能性があります。

## 1日の食塩摂取目安量は？

男性は7.5g、女性は6.5g未満です。(日本人の食事摂取基準 2020年版)



H28 島根県県民健康栄養調査から

## 食べ方を工夫しましょう!

- めん類の汁は残す。みそ汁は具たくさんにする  
▶めん類の汁を残せば2～3gの減塩になります。
- しょうゆやソースは「かけるよりつける」  
▶まずは味をみてから。小皿に入れてつけましょう。
- 塩分の多い食品は摂取量や頻度に注意!  
▶漬物、ハムなどの加工品、練り製品、インスタント食品は控えめにしましょう。

※血圧の薬を飲んでいても、適塩は血圧を下げる効果があります。

## 高血圧予防には運動も効果的!

ウォーキングなどの有酸素運動を毎日30分、または週180分以上行うことが有効であるといわれています。

- ▶まずは今の生活の中に身体を動かす時間をプラス10分
- ・10分早起きしてラジオ体操
- ・昼休憩やCM中にストレッチ
- ・買い物では遠くの駐車場に車を停めて歩く
- ・ウォーキングの歩幅を広く、早歩き など



おたずね / 健康増進課 ☎ 21-6979

# 手話をやってみよう!

今月は、「災害」です。  
ぜひやってみてください!

出雲市 YouTube 公式チャンネルで動画も公開していますので検索してください。  
「出雲市 YouTube やさしい手話」で



親指と小指を立てた左手の  
上に、右手の人差し指、  
中指、薬指の3指で、  
ひらがなの「く」の字を書く



おたずね / 福祉推進課 ☎ 21-6959 FAX 21-6598

## 障がい者自動車運転免許取得費補助の対象を拡大します!

障がい者の就労など積極的な社会活動への参加を促進するため、普通自動車運転免許および大型特殊自動車免許の取得費用の一部を補助しています。

4月1日から、身体障がい者手帳所持者のほかに療育手帳や精神障がい者保健福祉手帳をお持ちの方も対象となりました。

### 補助対象者 次の全てに該当する方

1. 出雲市に6か月以上住所のある身体障がい者手帳、療育手帳または精神障がい者保健福祉手帳をお持ちの方
2. 1年以内にはじめて自動車運転免許証の交付を受けた方
3. 国、県などの同様の補助などを受けていない方
4. 自動車運転免許の取得によって社会活動へ参加していくことが認められる方



**補助額** 10万円を限度として、自動車教習所がかかった費用の2/3以内

おたずね / 福祉推進課 ☎ 21-6959 FAX 21-6598

# 手話の出前講座を開催します

随時受け付けています。

市長記者会見や、テレビのニュース番組などで目にすることが多くなった手話。最近、テレビドラマでも手話での会話が見られました。耳の聞こえない人にとって、手話は重要なコミュニケーション手段の一つです。

職場での研修、自治会や児童クラブなどさまざまな集まりの場で、手話に触れてみませんか。

耳の聞こえない人に対する理解や簡単な手話など、内容や日程はご要望に応じます。あわせて、障がい者差別解消法の概要や事例などを加えることもできます。

5人以上のグループであればOK! ご連絡をお待ちしています!

## 手話のミニ講座(初心者編)を開催します

初心者向けのミニ講座を開催します。

初心者編では、あいさつと自己紹介の手話を中心に行います。また、今年度は各コースのテーマに沿った手話もご紹介しますので、毎回参加も大歓迎です。

「手話ってどういうもの?」「手話は初心者だけど、少しやってみたい」と思っている人、以前参加したけど忘れてしまった人など、どなたでもご参加ください。



◆日程・場所・申込期限／

コース	日 程	テーマ	申込期限
A	5月27日(土) 10:00～11:00	気持ちを表す手話	5月19日(金)
B	7月1日(土) 10:00～11:00	地名、施設名	6月30日(金)
C	9月10日(日) 10:00～11:00	自然、災害	9月1日(金)

◆会 場／市役所本庁1階くまびき大ホール(今市町70)

◆定 員／各コース20人

(ただし、応募者が5人に満たない場合は開催しませんので、あらかじめご了承ください。)

◆参加費／無料 ◆対象者／出雲市にお住まいの方(中学生以上)

◆申込方法／電話、FAX、メール、窓口受付のいずれか

申込み・おたすね／福祉推進課 ☎21-6959 FAX 21-6598 メール fukushi@city.izumo.shimane.jp

## 声の広報・点字広報をご存知ですか

「声の広報」は、視覚障がいの身体障がい者手帳をお持ちの人や目の不自由な人に、広報いずもやいずも市議会だよりの内容を音声にしてCDでお届けするものです。

「点字広報」は、点字に訳した冊子をお届けします。

ご希望の場合はお申し込みください。無料でお送りします。また身近に目の不自由な人がいらっしゃいましたら、この制度についてお伝えください。



	声の広報	点字広報
対象者	視覚障がいの身体障がい者手帳をお持ちの人、目の不自由な人	
料 金	無 料	
内 容	広報いずも・いずも市議会だよりの内容	
送付物	CD	点字に訳した冊子

申込み・おたすね／福祉推進課 ☎21-6959 FAX 21-6598 メール fukushi@city.izumo.shimane.jp