

# 脳卒中を予防しよう！

出雲市の脳卒中の発症率は島根県平均より高く、また、男性は女性の約2倍の発症率です。脳卒中は寝たきりや介護が必要な状態になることにつながります。生活習慣の振り返りと、「何か変だな…」と思ったら、すぐに受診することが大切です。

予防が  
高血圧の  
大切！

- ★自宅での普段の血圧を確認しましょう。週に5日以上測定して、**135/85 mmHg**以上の状態が続く場合、かかりつけの病院に相談しましょう。
- ★**塩分の摂りすぎやお酒の飲みすぎ、過労、睡眠不足**などの不健康な生活習慣の積み重ねには注意しましょう。
- ★血圧が高くなりやすい冬は、**寒冷刺激**による急激な血圧上昇を避けるため、寒さ対策をして急な温度変化を避けましょう。

症状が見られたらすぐに受診を！

「ちょっと様子を見ようかな…」は危険です！

急に、顔や手足がしびれる、  
力が入らなくなる(主に半身)

急に片側・両側の  
眼が見えにくくなる

これらの症状が見られたら…  
**迷わず119番を！**

急にしゃべりにくく  
なったり、会話が理解できなく  
なったりする

急に激しい頭痛がする

- ◎発症してから限られた時間内にしかできない治療があります。
- ◎発症から治療を受けるまでの時間が短いほど、後遺症が軽減される可能性が高くなります。

**症状がその日のうちに回復しても、その後、大きな発作につながる可能性があります。**  
**必ず専門医療機関を受診しましょう！**

おたずね／健康増進課 ☎21-6979

食育だより

## おいしく“減塩チャレンジ”はじめませんか！

「日本人の食事摂取基準 2020 年版」では、1 日の塩分摂取目標量を男性 7.5 g、女性 6.5 g 未満としています。

一方、出雲市のある地区で実施した尿中塩分測定の結果、推定塩分摂取量の平均値は男性 9.8 g、女性 9.6 g で、男女ともに目標量を上回っていることがわかりました。

「減塩」には血圧を低下させ、心臓病や脳卒中などの循環器疾患を予防する効果があります。健康で長生きするためにも、日頃から「減塩」を心がけましょう！

減塩の工夫 ～ちょっとした工夫で減塩を！～

醤油は「かける」より  
「つける」。  
味の付いている  
ものには  
かけない。



めん類の汁は残す。  
みそ汁などの汁物は  
具たくさん  
にする。



天然のだし（煮干し、  
かつお、昆布等）を  
効かせて  
風味を増す。



野菜（カリウムを多く含む）  
を摂取して、食塩に  
含まれるナトリウム  
の排泄を促す。



柑橘類や酢の  
酸味を利用する。



香味野菜や香辛料  
を使って味に  
アクセントを  
つける。



※出雲市では第3次出雲市食育推進計画に基づき、生涯にわたる食育を推進するために、食育推進ネットワーク会議を毎年開催しています。今年度も「野菜をプラス1皿食べよう！」をテーマに、各機関と連携して取組を推進しています。

おすすめ

「野菜をプラス1皿食べよう！」  
野菜たっぷり減塩レシピ

### だし割しょうゆ de 和え物

【材料】4人分

- ・ほうれんそう 150 g
- ・白菜 150 g
- ・にんじん 30 g
- ・だし割しょうゆ 大さじ1
- ・ごま、のり、ゆず等(お好みで)



1人分の栄養価  
エネルギー：33kcal  
塩分量：0.4g

【作り方】

- ① 野菜は食べやすい大きさに切って茹でて水気を絞る。
- ② ①をだし割しょうゆ※1で和える。
- ③ お好みでごま、もみのり、ゆず等を散らす。

〈※1だし割しょうゆの作り方〉  
濃いめにとった昆布やかつお節、  
いりこだしとしょうゆを1：1の  
量で混ぜ合わせます。

おたずね／健康増進課 ☎21-6976

# 子どもの医療費を軽減する「子ども医療費助成制度」が変わります!

## 助成対象を**高校生年代**まで拡大します

子育て世代の経済的負担を軽減し、切れ目ない支援を行うため、令和7年4月診療分から**高校生年代の方の医療費**を助成対象とします。

また、現在資格証をお持ちの方は**資格の有効期限が延長**されます。



### ◇制度内容

#### ●3月診療分まで

| 対象者     | 自己負担額                        |                              |       |
|---------|------------------------------|------------------------------|-------|
|         | 入院                           | 通院                           | 薬局等※3 |
| 小学生・中学生 | 1割負担<br>限度額 ※2<br>(2,000円/月) | 1割負担<br>限度額 ※2<br>(1,000円/月) | 無 料   |
| 高校生年代※1 | 3割負担(助成なし)                   |                              |       |

#### ●4月診療分から

| 対象者     | 自己負担額                        |                              |       |
|---------|------------------------------|------------------------------|-------|
|         | 入院                           | 通院                           | 薬局等※3 |
| 小学生・中学生 | 1割負担<br>限度額 ※2<br>(2,000円/月) | 1割負担<br>限度額 ※2<br>(1,000円/月) | 無 料   |
| 高校生年代※1 | 1割負担<br>限度額 ※2<br>(2,000円/月) | 1割負担<br>限度額 ※2<br>(1,000円/月) | 無 料   |

※1 高校生年代:満18歳に達する日以後の最初の3月31日まで

※2 限度額:1か月、1医療機関(医科、歯科別)あたりの本人負担額の上限

※3 薬局等:薬局、柔道整復施術所、はり・きゅう・あんま・マッサージ施術所、治療用器具製作所、訪問看護ステーション

## 資格証の申請手続きのご案内

### 令和6年度高校1・2年生年代の保護者の皆さま

制度を利用するには、子ども医療費受給資格証(きみどり色)の交付の申請が必要です。手続きをしてください。1月下旬に各ご家庭へ案内文書をお送りします。

#### ◇申請方法

しまね電子申請サービスによる電子申請、郵送、市役所窓口

申請される方の負担軽減と窓口の混雑緩和のため、「しまね電子申請サービス」による電子申請での手続きをおすすめします。

詳しくは、市のホームページをご確認ください。



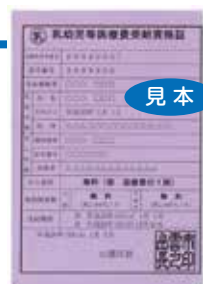
#### ◇申請期限

2月28日(金)まで

## 新小学1年生の資格証の申請手続きが「不要」になります

### 令和6年度年長児の保護者の皆さま

年長児の方で、未就学児対象の乳幼児等医療費受給資格証(うすむらさき色)をお持ちの方は、新小学1年生の子ども医療費受給資格証(きみどり色)の申請の**手続きは不要**です。令和7年3月末頃、新たな資格証をお送りします。



## 現在資格証をお持ちの皆さま

令和6年度小中学生で、子ども医療費受給資格証(きみどり色)をお持ちの方は、令和7年3月末頃、有効期限を延長した新たな資格証をお送りします。**手続きは不要**です。