

「脳卒中かも」と気づいたらすぐ受診を！

脳の血管が詰まつたり(脳梗塞)、破れたり(脳出血)する病気をまとめて脳卒中と言います。脳卒中は突然発症し、寝たきりや介護が必要な状態になることがあります。

まずは高血圧の予防が大切！

- ★出雲市では、脳卒中発症者の約7割が高血圧でした。
- ★自宅で血圧を測定し、135/85mmHg以上が続く場合は、かかりつけ医に相談しましょう。
- ★減塩や禁煙、運動に取り組み、お酒は適量にしましょう。
- ★急激な温度変化は血圧が大きく変動するため、冬は寒暖差に注意しましょう。



この記事の内容を医師が
動画で詳しく解説
(しまねMAMEインフォ)

これらの症状が見られたら…
ためらわずに“119番”しましょう



「いつ頃から」「どんな症状か」
伝えてください。

体の片方がしびれる、力が入らない

ポイントは「突然」と「片側」

突然の激しい頭痛

言葉が出てこない
会話が理解できない

笑うと顔の片側がゆがむ

視野に違和感がある

◎症状が出てから**4時間30分以内**の受診が必要です！

早く受診し治療するほど、後遺症は軽くてすみます。

◎症状がすぐ消えても必ず受診しましょう。大きな発作に繋がる可能性があります。

(参考)出雲圏域脳卒中予防対策検討会資料

おたずね／健康増進課 TEL 21-6979

食育だより【朝ごはん】を食べて、よい1日をスタートしましょう！

朝ごはんにはさまざまな効果があり、1日3回の食事の中でも特に大切です。令和4年度島根県民健康栄養調査によると、朝食を食べる習慣のない人は男女ともに増加しています。特に20代の朝食欠食割合は男性39.7%、女性23.2%であり、他の世代よりも欠食率が高い状況です。



朝ごはんを食べないとどうなる？



- ・脳のエネルギーが不足して集中力・判断力が低下し、仕事や勉強の効率が下がる。
- ・体内時計が乱れて代謝が低下し、脂肪が蓄積しやすくなる。
- ・胃や腸が刺激されず、動きが鈍くなり、便秘の原因となる。
- ・体温が上がらず、血流が悪くなり、結果として免疫力の低下につながる。



★朝ごはんのステップアップ！～まずはできることから始めよう～

①まずは「主食だけ」でもOK！



炭水化物は脳のエネルギー源となり、仕事や勉強の効率を高めます。腹持ちのよい「ごはん」が特におすすめで、おにぎりにすれば手軽に食べられます。

②次は「主食+1品」に挑戦！



サラダチキン、納豆、牛乳、ヨーグルト、バナナ、みかん、野菜ジュース等、調理不要の食品はそのまま食べられるので、忙しい朝におすすめです。

③「主食+2品」にステップアップ！



主食に2品プラスすることで、栄養バランスが整い、食事としての満足感もアップして、午前中の集中力をさらに維持することができます。

元気な1日を過ごすために、朝ごはんを食べる習慣がない人は「まずは一口」食べることから始めましょう！少しずつ「食べる習慣」をつけて、気持ちよく1日をスタートしましょう！

また、ホームページには朝食以外にもさまざまなレシピを掲載しています。ぜひご覧ください！



おたずね／健康増進課 TEL 21-6976

市民課で申請書の記入が不要になる 「書かない窓口」がスタートします

1月26日(月)から

はじめに発券機で
番号発券してください

フロアマネージャーが
発券と窓口案内の
お手伝いをします

●「書かない窓口」とは

各種証明書や住民異動等の手続きにおいて、今まで申請者自身で記入していた申請書を窓口職員がシステムを使って作成するサービスです。申請者は、記載された内容を確認して署名するだけです。

●対象手続

・証明書発行(住民票の写し・戸籍証明等) ・住民異動届(転入・転出等) ・マイナンバーカード手続

●本人確認書類が必要

マイナンバーカード、運転免許証などを用意ください。

おたずね／市民課 TEL 21-2315

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

出雲市在住で在宅生活をしている障がいのある方、常時車いすやストレッチャーを利用している方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

※上記条件に加えて、障がい者手帳の所持等、次のいずれかに該当する方

◎一般用の方 (500円×36枚交付)

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

◎常時、車いすを利用する方 (500円×72枚交付)

- ・身体障がい者手帳1、2級で、障がい種別が肢体不自由の方
- ・要介護3～5の方
- ・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

◎常時、ストレッチャーを利用する方 (500円×144枚交付)

- ・身体障がい者手帳1、2級で、障がい種別が肢体不自由の方
- ・要介護4～5の方
- ・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)
- ・窓口に来られる方の本人確認書類
- ・「医師の意見書」

※車いす券種、ストレッチャー券種申請者で、
手帳や要介護の条件に該当しない場合必要
※申請に来られる方が本人または同一世帯員
以外の場合は、申請書に委任事項の記入が
必要となります。

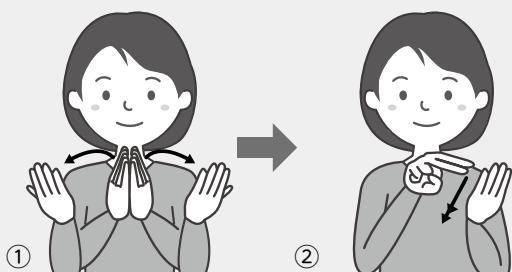
※申請書は、窓口に用意しています。
市のホームページからも
ダウンロードできます。



出雲市 福祉タクシー

おたずね／福祉推進課 TEL 21-6959 FAX 21-6598

手話をやってみよう！



①両手を合わせて、本を開くように

左右に開く

②左手の平を見ながら、右手2指を
本を読むように動かす

「出雲市 YouTube やさしい手話」で [検索]



今月は、「読書」です。
ぜひやってみてください！

おたずね／福祉推進課 TEL 21-6959 FAX 21-6598