

# 健康ライフの ススメ



## 生活習慣を改善し、脳卒中を防ごう！

平成15年の、秋田市でのおもな死因をみると脳卒中(脳血管疾患)は、がん、心疾患に次いで第3位。脳卒中は、死に至らなくても、後遺症の問題などを考えると、決してあなどれない病気です。

しかし、各自が生活習慣を見直し、改善することで予防が可能な病気なんです。

### 予防の第一歩！こんな事に気をつけよう

- ・高血圧は動脈硬化を悪化させる原因。定期的に血圧を測り、必要な場合は医師の指導を受けましょう。
- ・塩分の摂取は、1日10g未満にしましょう。
- ・野菜には、食塩を排せつする役割を持つカリウムが含まれています。成人の場合、1日350g以上野菜を食べましょう。
- ・適度な運動は「血圧を下げる」「善玉コレステロールを増やす」「ストレス解消」などの効果があります。

- ・たばこを吸う人は、吸わない人に比べて、動脈硬化の進行が早くなります。
- ・水分を意識的にとりましょう。脱水状態になると、血液の粘度が増し、血栓を作りやすくします。
- ・急激な温度変化に注意。寒さは血管を収縮させ、発作につながる危険があります。
- ・過労やストレスがたまらないようにしましょう。
- ・過度の飲酒はやめましょう。

### 「前触れ発作」にご注意を！

「前触れ発作」と見られる下記の症状は、わずかの時間出現して、のちに消えてしまうことがありますが、脳卒中が起きる可能性がある重要な症状です。

早めに受診し、治療することで、その後の状態も大きく変わってきます。気になる症状があったら、早めに受診しましょう。

- 言葉が出てこない
- ろれつが回らない
- 食べ物が飲み込みにくい
- 他の人の言うことが理解できない
- 左右どちらかの目が見えなくなる
- 顔の半分と左右どちらかの手足の感覚がおかしい
- 意識がもうろうとする
- 頭が急に痛くなる
- バランスがとれず、よろける



問い合わせ 保健予防課TEL(883)1172

## 健康

# はつらつ情報

### いきいきサロン

おおむね60歳以上のかたが対象です。時間は午前10時～正午。参加無料。直接会場へどうぞ。

**ヨガ教室** = 3月1日(火)、八橋老人いこいの家で。靴下は脱ぎやすくしておいでください。TEL(862)6025

**おしゃれ教室** = 3月4日(金)、大森山老人と子どもの家で。TEL(828)1651

### テルサエンジョイスports

3月は次の日程です。会場は秋田テルサ。参加料1回630円。申し込みは2月21日(月)から。TEL(826)1800

#### エアロピクス(各20人)

火曜 午後6時30分～7時45分

水曜 午後6時15分～7時30分

土曜(3月5日・12日のみ) 午前10時～11時30分

#### 踏み台昇降エクササイズ(各12人)

水曜 午後1時30分～2時45分

金曜 午後6時15分～7時30分

#### ダンベル体操(20人)

金曜 午前10時15分～11時30分

### 公開講座「前立腺がん」

前立腺がんの検診、治療について、秋田大学医学部、市立病院の先生らが講演します。入場無料。

とき / 2月27日(日)午後2時～4時  
ところ / アルヴェ2階多目的ホール

問い合わせ アストラゼネカ(株)の高橋さんTEL(834)8456

### 女性外来(健康相談)のご利用を

市立秋田総合病院では、女性医師による女性外来(健康相談)を行っています。相談は1日につき4人までの予約制で、1人あたり30分が目安です。料金2,677円(税込み)。

相談日 毎月第3水曜・木曜日の午後2時30分～4時30分

担当医 第3水曜は本間医院の本間

真紀子先生(循環器科、呼吸器科、内科)、第3木曜はながぬま内科の長沼晶子先生(内科、消化器科)

申し込み 市立秋田総合病院事務局医事課TEL(823)4171内線2150

### 食生活相談

肥満、高血圧、糖尿病などのかたの食事について、栄養士が相談に応じます。電話などで予約が必要。

とき / 3月15日(火)午前10時～午後2時30分  
ところ / 市保健センター

申し込み 市保健所保健予防課  
TEL(883)1175

### 成人歯科相談

歯科衛生士が、歯周病、むし歯など、歯の健康についての相談に応じます。電話で予約が必要です。

とき / 3月28日(月)午前9時30分～正午  
ところ / 市保健センター

申し込み 市保健所保健予防課  
TEL(883)1174



## ひとり親家庭の 保育料を援助します

就労などのため、お子さんを幼稚園や保育所(認可保育所は免除扱いなので除く)などに預けているひとり親家庭を対象に、保育料を援助します。個人に預けている場合も含まれます。

対象

配偶者のいない母親が父親、または父母に代わって児童を養育しているかたで、就労などのために乳幼児を保育施設に入所させ保育料を納めているかた。

ただし、平成15年分の所得税が3,000円未満のかた。

申し込み

児童家庭課母子福祉担当TEL(8 6 6)2 0 9 4

河辺市民センター福祉保健班福祉担当TEL(8 8 2)5 1 5 1

雄和市民センター福祉保健班福祉担当TEL(8 8 6)5 5 2 5

## 障害がある かたのために



### 障害のあるお子さんを扶養しているかたに 特別児童扶養手当

身体か知的に中程度以上の障害がある20歳未満のお子さんを扶養しているかたが対象です。

支給額は1級(重度障害児)が月額50,900円、2級(中度障害児)が月額33,900円。

### 重度の障害があるお子さんに 障害児福祉手当

20歳未満で身体障害者手帳のおおむね1級か、療育手帳のおおむねA程度の障害があり、日常生活で常時介護を必要とするお子さんが対象です。

支給額は月額14,430円。

### 重度の障害があるかたに 特別障害者手当

20歳以上で身体障害者手帳のおおむね1～2級程度の障害が2つ以上あり、日常生活で常時特別な介護を必要とする在宅のかたが対象です。

支給額は月額26,520円。

特別児童扶養手当、特別障害者手当、障害児福祉手当は、身体障害者手帳や療育手帳をお持ちでなくても同程度の障害があるかたは対象となります。ただし、障害のあるかたが施設に入所している場合は対象になりません。所得制限もあります。

### 特別児童扶養手当・障害児福祉手当・ 特別障害者手当・福祉手当を受給中のかたへ

受給しているかたの住所が変わる場合には、手続きが必要ですので必ず届け出てください。

### 特別障害者手当を受給中のかたへ

老人ホームなどの施設へ入所した場合や、病院や老人保健施設などへ継続して3か月以上入院した場合には、受給資格がなくなります。そのまま受給していると、さかのぼって手当を返還していただくこととなりますので、必ず届け出てください。

問い合わせ 障害福祉課障害福祉担当TEL(866)2093

## 母子家庭のお母さんに 児童扶養手当



0歳から18歳までのお子さんや、中程度以上の障害(障害等級1級および2級など)を持つ、20歳未満のお子さんがいる母子家庭のお母さん、またはお母さんに代わって、お子さんを養育しているかたは、児童扶養手当を受けることができます。

全額支給の場合、1人目のお子さんは月額41,880円、2人目以降は加算があります。

### 次のような児童を扶養しているかたが対象となります

- 父母が婚姻(事実上の婚姻関係、内縁を含む)を解消した児童
- 父が死亡、または生死の明らかでない児童
- 父が重度の障害を持つ児童
- 父に1年以上遺棄されている児童
- 父が1年以上拘禁されている児童
- 婚姻によらないで生まれた児童

ただし、受給者が公的年金(国民年金、厚生年金、恩給など)の給付を受けられる場合は、支給されません。

また、受給者の所得(母親の場合は、母がその監護する児童の父から受け取った養育費の80%を含む)や同居している父母・祖父母・兄弟姉妹などの所得が一定額以上あるときは、手当の一部または全部が支給されません。

期間が経過すると  
一定の率で減額されます

受給者が母の場合、手当の支給開始月から5年、または離婚などの支給要件に該当するに至った月から7年のどちらか早いほうが経過したときには、一定の率で手当が減額されます。

ただし、平成15年4月1日時点ですでに申請を済ませているかたは、平成20年4月から減額されます。

減額率や適用除外など詳しいことは、平成20年4月までに政令により定められます。

受給資格を失った  
らすぐ届け出を

受給者が公的年金の給付を受けるようになった場合や、母が婚姻した場合(事実上の婚姻関係、内縁関係を含む)は資格がなくなりますので、すぐに届け出をしてください。そのまま受給していると、さかのぼって手当を返還していただくこととなります。

問い合わせ 児童家庭課母子福祉担当TEL(866)2094