

# こ人には 健康婦です 脳卒中にならないために・・・

脳卒中発症の危険度の高いものが、研究の結果少しづつわかってきています。この中でも高血圧がその要因として高いので、この血圧のコントロールが大切となりますつまり高血圧の予防が脳卒中の予防になるわけです。血圧が高いとわかったら正しい治療をうけ、併せて次のことにも注意することが大切です。

### 1、生活の規制

- 生活にリズムをもたせる。
- ストレスを早くなくするように、適当な気分転換をする。

### 2、運動

- はげしい運動より汗をかく程度に、適度な運動は心身をさわやかにします。

### 3、肥満は危険

- 肥ることは心臓に強い負担をあたえ、これが血圧をあげ脳卒中のひきがねになります。

### 4、食塩

- 高血圧予防には是非減塩を特に米のご飯をたくさんたべると、どうしても食塩を多くとる傾向になります。
- うす味の料理をつくるコツを食耐を使つたりレモンのしぼり汁、薬味でおいしくたべる工夫をする。



## 住宅金融公庫

### 住宅資金の融資!!

- ・住宅の新築資金
- ・償還期間 木造で最長25年
- ・利 率 年 5.5%
- ・融 資 額 木造で最高 410万円 (別に老人割増など制度あり)
- ・受付締切 2月26日まで
- 住宅の増築、改修資金 (門、へい等の造作も可)
- ・償還期間 10年
- ・利 率 年 6%
- ・融 資 額 最高 270万円
- ・受付締切 2月28日まで

詳しくは、住宅金融公庫業務取扱店 (市内各金融機関) におたずねください。

### 5、嗜好品、香辛料は適量に

- タバコは血圧を上昇させたり、血管の収縮に影響をあたえるといわれています。
- アルコール飲料もほどほどに酒類には肴がつきものです。この肴は酒の味をひき出し、酒害を少なくする働きがありますので、肴をたべながらゆつくりのむことがコツ。

### 6、夜間の排尿排便にも特に注意を

自らの健康は自ら守るという強い意志と努力が一番必要です。

## 都市計画道路の 変更のお知らせ

長門市都市計画道路が、三隅バイパスの決定に伴い、国道191号線のうち仙崎小浜から長門病院前交差点附近までの道路が変更になりますので、その計画案が次のとおり縦覧できます。

- 縦覧期日
  - ・昭和56年2月12日まで
- 縦覧場所
  - ・山口県庁、土木建築部都市計画課
  - ・長門市役所 都市計画課

## 老人医療費受給者のしおり

老人医療費支給制度とは……

老人が必要とする医療を容易に受けられるようにするためのもので、医療保険において、自己負担しなければならない費用を公費で負担する制度です。

### ◆老人医療費を受けるためには次の条件に該当することが必要です

- ①年齢が70歳以上であること。
  - ◇65歳から69歳までの障害者 (わたくしきり老人など) を含む。
- ②市内に居住していること。
- ③医療保険の給付がなされていること。
- ④本人又はその配偶者、扶養義務者の所得が一定の額をこえないこと。

### ◆老人医療費を受けるには

「老人医療費受給者証」の交付を受けましょう。市役所福祉事務所又は各支所の窓口で受け付けます。

### ①新しく交付を受けるときは

申請は誕生日の属する月の前月中に

### ▶持参するもの

- (イ) 医療保険の被保険者証 (又は組合員証)。
- (ロ) 印かん。

### ②受給者証の更新交付を受けるときは

更新の時期は毎年6月末日です

### ▶持参するもの

- (イ) 現在、使つておられる受給者証。
- (ロ) 医療保険の被保険者証 (又は組合員証)。
- (ハ) 印かん。

### ◆自己負担を支払わないで

医療を受けられる医療機関は

医療保険の自己負担分を支払わずに医療を受けられるところは 医療保険を扱っている病院、診療所及び薬局です。

### ▶医療を受けるときに

病院の窓口へ出すもの

- (イ) 医療保険の被保険者証 (又は組合員証)。
- (ロ) 老人医療費受給者証

### ▶支給される医療費の範囲は

医療保険によつて給付された場合の自己負担分です。したがつて入院前の付添料や、室料の差額分などは、保険給付に含まれないため、この制度の支給の対象になりません。

▶やむを得ない事由で、医療機関の窓口で医療費を支払った場合には、領収書を市役所福祉事務所まで持参してください。

詳しくは、市福祉事務所庶務係へおたずねください。

☎ 2-2111 内線 273