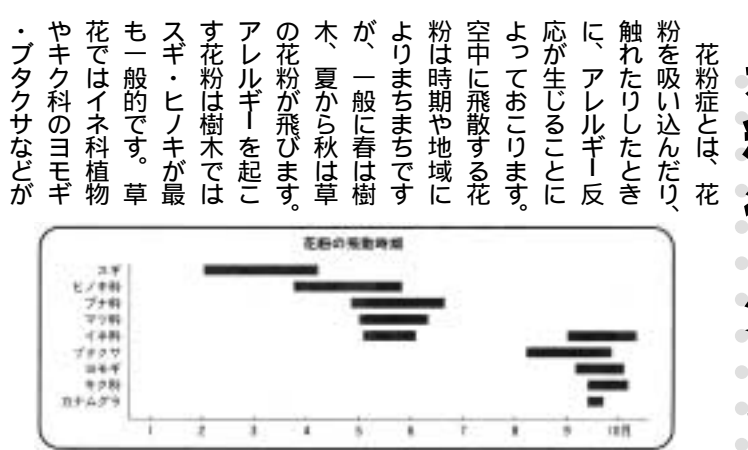


お問い合わせ
ご相談は
福祉保健課 保健係
☎73-5500

健康づくり



花粉症が気になったら...



花粉症とは、花粉を吸い込んだり、触れたりしたときに、アレルギー反応が生じることによって起こります。空中に飛散する花粉は時期や地域によりまちまちですが、一般に春は樹木、夏から秋は草の花粉が飛びます。アレルギーを起こす花粉は樹木ではスギ・ヒノキが最も一般的です。草花ではイネ科植物やキク科のヨモギ・ブタクサなどがあります。

症状としては

- 頭 頭痛・頭が重い
- 目 結膜のはれ・かゆみ・涙・目やに
- 鼻 くしゃみ・鼻水・鼻つまり・嗅覚障害
- 喉 イガイガ感
- ほか イライラ・不眠・胃腸障害(下痢など)

カゼとの違いは、くしゃみが突然五、六回も続くようなら花粉症の疑いがあります。花粉症で熱がでることはほとんどありませんが、体がだるくて熱っぽい「発熱感」は起こります。また、涙・かゆみなどの目の症状が伴うときは花粉症の大きな決め手となります。

治療法は？
最近では、花粉のシーズンになると、テレビの天気予報や新聞からも花粉情報を知ることが出来ます。毎年、花粉の飛び始める時期は異なりますが、春の近づくころになったら情報に注意し、早めに対策をとることが大切です。

花粉が飛び始める二週間前から、坑アレルギー点眼薬や点鼻薬を用いる方法は、意外に効果があります。鼻や目の一般症状には抗ヒスタミン薬・抗アレルギー薬・ステロイドなどを症状にあわせて使いわけます。いずれも使用方法、とりあわせが難しいので耳鼻科などで医師にご相談ください。

花粉症を少しでも軽くするには、新聞・テレビで花粉情報をチェック掃除機を毎日かけて、水拭きで仕上げをする。

ドアや窓は閉める(換気をするときは、花粉の少なくなる午後三時以降)洗濯物や布団は家の中に干す。外出するときは、メガネ、マスク、さらに帽子で花粉をシャットアウト。帰宅したら、玄関前で衣服についた花粉を払い落とし、すぐに服を着替える。

手洗い・うがいを忘れずに(体にも花粉がついているので入浴するのモよい)

年金だより

町民課 年金係
☎73-2114

あなたの保険料 きちんと納めているか？

Q 老後の生活設計は自分自身で行うべきだと考えて、個人年金や生命保険に加入しています。国民年金に頼らなくても大丈夫だと思つたので、加入する必要を感じませんが、国が責任を持って運営する国民年金はいつの時代にも対応できる制度です。

老齢基礎年金は六十五歳から一生涯にわたって受けられる終身年金です。その間は物価上昇によって年金の実質価値が目減りしないように物価の変動に頼るのは非常に危険です。

悪化した場合には、受取額の目減りに対して対応できない可能性があることから、老後の生計を個人年金だけに頼るのは非常に危険です。

現況届は期日までに提出しましょう

「現況届」は、年金を引き続いて受けるために大切な届書です。必要事項を記入し、誕生月の末日までに必ず提出してください。

提出されなかったり、期日に遅れて提出された場合、年金の支払いが一時的に止められることになり、また、ご注意ください。

国民年金は国が長期的な見直しをもつて運営していますから、いつの時代でも安心していられる制度です。それにはすべての人が参加することが前提です。したがって、老後の生活設計は国民年金を基本として考え、個人年金はあくまでそれを補足するものとして組み合わせることが望ましいものです。

はつらつ！高齢者 ワンポイントコーナー

このコーナーへのお問い合わせは、福祉保健課(73-5500)へお気軽にどうぞ
ご利用ください **住宅整備資金**

高齢者住宅整備資金貸付事業
高齢者の方が生活しやすい住宅などを増改築するために必要な資金を貸し出す

対象者 60歳以上の高齢者と同居している方

貸付条件 貸付限度額は200万円(利率は年3%または町の借入利率の低い利率)

返済期間 10年間(年2回払)

申込期間 4月1日～30日

障害者住宅整備資金貸付事業
障害者の方が生活しやすい住宅などを増改築するために必要な資金を貸し出す

対象者
・身体障害者手帳所持者でその障害の程度が1～4級の者(身体障害児含)
・療育手帳の総合判定「A」に該当する知的障害者(知的障害児含)

貸付条件 貸付限度額は200万円(利率は年3%または町の借入利率の低い利率)

返済期間 10年間(年2回払)

申込期間 4月1日～30日

母子・寡婦家庭住宅整備資金貸付事業
母子・寡婦家庭の方が住宅を増改築するために必要な資金を貸し出す

対象者 母子または寡婦家庭の方

貸付条件 貸付限度額は150万円(利率は年2%(2月1日現在)ただし所得税非課税世帯は無利子)

返済期間 10年間(年1回払)

申込期間 4月1日～5月31日

福祉保健課 掲示板

初心者の方々へ
高齢者社交ダンス講座参加者募集!!

冬場の運動不足解消と、健康維持のために「高齢者社交ダンス講座(高齢者体力づくり事業)」を開催します。おおむね六十歳以上の方々が対象です。

期日 二月二十日・二十一日
二十一日・二十八日
三月一日

時間 いずれも午前10時～12時

場所 福祉会館二階結婚式場

講師 成田三男さん

申込 二月十五日(木)まで

申込・問い合わせ先
福祉保健課いきがい係(庁舎一階 番窓口)
73 5500

シルバースポーツ交流会
ミニテニスにチャレンジしませんか?

能代山本圏域内のシルバーエイジが一同に会し、ミニスポーツに親しみ「生きがい」と「健康」をテーマに実施します。

日 時 三月十六日 十時～十五時十五分

会 場 能代山本スポーツリゾートセンター
「アリス」

講 師 能代山本ミニテニス協会・アリス職員

募集人数 十五名(定員になり次第締め切ります)

対象者 六十歳以上の男女

参加料 無料

持 物 昼食、内スツク、トレパン、タオル、着替え

交 通 福祉バスで送迎します

主 催 能代山本広域市町村圏組合

申込・問い合わせ先
福祉保健課いきがい係(庁舎一階 番窓口)
73 5500

献血

協力ありがとうございます
1月10日(水) 敬称略

協力団体 / ニッ井総合観光センター/テルイカン
バン / 三國商事 / ニッ井町商工会/丸山自動車整備工場/山根自動車整備工場/ニッ井郵便局
/ 東北印刷 / 北都銀行ニッ井支店

二百 献血 / 智田由美子/菊池茂信/宮城けい子
/ 清水里佳子/菊地聖子/池端美喜子/安井昌子/
齊藤伸吾/安保茂/荒川幹子/神馬美津夫/藤田政一/小笠原望

四百 献血 / 照井勉/清水悟/田代航太/菊地真美/石山春樹/佐藤清裕/菅原隆文/工藤一成/小坂謙一郎/野呂幸広/佐藤弘孝/津谷宏幸/吉岡博也/工藤国治/高橋貴幸/伊藤竜之/石田光/小山昭男/菊池礼子/佐藤正春

次回献血実施予定(全血)

・期日 一月二十六日

・場所

- ニッ井町役場 十時二十分～十二時
- ベルデイスカウトニッ井店 十三時～十四時十分
- 特別養護老人ホーム「よねしろ」 十四時二十五分～十五時五分
- いとくふたついショッピングセンター 十五時二十分～十六時三十分

冬期間は献血量が減少し、困っています。ぜひご協力をお願いします。