

いき

いき

# 健康

# づくり

お問い合わせ  
ご相談は  
福祉保健課 保健係  
☎73-5500

## スギ花粉症の季節です！ スギ花粉症対策のポイントとは？

### スギ花粉症

空中に飛散しているスギ花粉が鼻や眼に入り、体が過剰に反応する病気です。くしゃみ、鼻水、鼻づまり、眼のかゆみが主な症状ですが、時に微熱、頭痛、全身けん怠感などの全身症状も見られます。イライラしたり、憂うつになるなど、精神的にも変調をきたす場合もあり、油断は禁物です。

山本郡のスギ花粉飛散時期は、毎年3月上旬～5月上旬で、今年の飛散量は例年並と予想されています。花粉の多く飛ぶ日は、晴れて気温が高い日、乾燥して風が強い日、雨の日の翌日で晴れた日です。また、花粉が最も多く飛ぶ時間はお昼前後です。

### 日常生活の注意について

新聞やテレビなどの花粉情報を参考にし、飛散の多い日や時間帯にはできるだけ外出を控える。外出する場合は花粉専用のマスクや眼鏡を使用する。外出から帰ったら、家に入る前に服をはたき花粉を持ち込まない。眼を洗い、うがいをし、鼻をかむ。ふとんや洗濯ものを外に乾さない。窓の開け閉めはでき

るだけ少なく、花粉を舞い上げないよう、掃除はぬれぞうきんやモップで、空気清浄機を活用し室内の花粉を吸引。十分な休養や栄養をとり体調を整える。



### 治療について

従来は、症状が出てからの治療が主でしたが、最近は予防的治療として、症状が出る前や軽度の時から治療を行うようになりました。抗アレルギー剤を、症状が出る2週間前を目安に予防的に飲みはじめ、飛散時期が終わるまで飲み続けるのが効果的とされています。飛散量の多い期間は、症状に合わせて、点鼻薬と点眼薬等を併用する場合も多いようです。また、漢方薬も体質改善や症状を和らげる目的で使用されることがあります。毎年花粉症に悩まされる方は、早めに耳鼻咽喉科を受診し、つらい花粉症シーズンを上手にのりきりましょう。

## 福祉保健課

## 掲示板

### 献血

ご協力ありがとうございました  
2月13日(木) 敬称略

### 成分献血

高杉軍一 / 野呂ノリ子 / 佐々木正 / 奥村緩穂 / 山谷幸誠 / 藤嶋章公 / 穴山和照 / 工藤雅也 / 野呂幸広 / 藤田浩明 / 畑中悟 / 市川甲太郎 / 山谷恵理 / 佐藤充 / 安井さおり / 畠山まち子 / 清水英夫 / 米川貴仁 / 安井進

### 次回献血予定

日時 3月6日  
内容 全血献血  
場所 山根自動車整備工場  
10時10分～11時  
二ツ井総合観光センター  
11時10分～11時50分



## シルバーパス券の交付について

### 現在の券(緑色)の使用は

3月31日までです。  
更新はお忘れなく

現在、お持ちのシルバーパスは3月31日が有効期限です。これを過ぎると使用できなくなりま

# 年金だより

問い合わせ先  
町民課年金係 ☎73-2114

年金は、納めた保険料の実績に応じて給付されます。

国民年金は、原則として20歳～59歳のすべての国民が加入し、保険料を納付することが義務づけられています。国民年金の加入手続きをしなかった人や、保険料を滞納して納付期間が25年未満の人は、高齢者になってから年金が支給されません。25年を超えていても保険料の未納期間があれば年金が減額されます。

国民年金は、保険料を納めた実績に応じて年金を受け取る権利が生まれ、年金額が決まる仕組みなのです。

ひとりの勝手は  
みんなの迷惑  
納めよう、  
支え合いです  
国民年金

保険料は必ず  
納めましょう  
月額保険料は  
13,300円



はつらつ! 高齢者

## ワンポイントコーナー

問い合わせ先  
福祉保健課いきがい係  
(73-5500)

介護保険以外の在宅福祉サービスは？

高齢者ができる限り介護が必要な状態にならないよう、また健康でいきいきとした生活を送ることを支援するため、次のようなサービスを実施しております。

主なサービス

- ・在宅介護支援センター（総合相談）
- ・「食」の自立支援事業（配食サービス）
- ・外出支援サービス事業（寝たきりの方等を移送）
- ・軽度生活支援事業（軽易な日常生活上の援助）
- ・介護予防事業（各種教室）
- ・生きがい活動支援通所事業（要介護認定で非該当とされた方へのデイサービス）
- ・生活管理指導員派遣事業（要介護認定で非該当とされた方へのヘルプサービス）
- ・生活管理指導短期宿泊事業（要介護認定で非該当とされた方へのショートステイ）
- ・介護用品の支給事業（おむつの支給）
- ・緊急通報システム事業（急病時の緊急電話）
- ・徘徊高齢者家族支援サービス事業（徘徊時の居場所探知装置）
- ・生活支援ハウス（生活に不安がある方がふっちゃんに入所して支援を受ける）

詳しいサービスの内容については、お気軽にご相談ください。

また、新たに70歳になられる方は随時受付していただきますので、誕生日以降に写真を持参して交付の手続きを行ってください。

交付日時・対象地域・場所

・3月11日

9時30分～15時

富根地区（富根出張所）

・3月12日～14日

9時～16時

（福祉保健課いきがい係）

持参するもの

・写真（縦3・5 x 横2・5 で1年以内に

撮影した上半身の写真）

・現在使用しているシルバーパス券（緑色）

問い合わせ先

福祉保健課いきがい係（庁舎1階 番窓口）

73 5500

### 平成15年度

## 敬老式の対象者のお知らせ

平成15年度の敬老式の対象者は、かぞえの71才以上の方（昭和9年1月1日以前に生まれた方）です。また、対象者の年齢引き上げにより、初養老はありませぬのでご注意ください。

新聞等で報道されていますが、敬老式のあり方について検討した結果、初養老の年齢を2年に1度引き上げ、10年かけて現行の70才から75才にすることをしております。

よって、今回の初養老は平成16年度となります。

問い合わせ先

福祉保健課いきがい係（庁舎1階 窓口）

73 5500