

今月の
フポイント
アドバイス

2月、花粉症シーズンが到来
早めに対策を始めましょう!

😊😊😊
みんな健康!
元気・いきいき
寄居町!

健康ひろば

2月上旬からスギ花粉が飛び始め、多くの人がつらい症状に悩まされる「花粉症シーズン」が到来します。花粉症の主な症状は、水のような「鼻水」、繰り返す「くしゃみ」、「鼻づまり」です。鼻症状は呼吸がしづらくなり、集中力の低下や睡眠不足など、生活に大きな影響を及ぼします。また、花粉症患者の中には、果物や生野菜を食べた後、数分以内に唇、舌、口の中やのどにかゆみやしびれ、むくみなどの症状(口腔アレルギー症候群)があらわれることがあります。症状がひどくなる前に、早めに花粉症対策を始めましょう。

花粉症対策のポイント!

- 外出時は顔にフィットするマスク、メガネを着用する
- 玄関前で衣服についた花粉を払い落として室内に入る
- 手洗い、うがい、洗顔、洗髪で花粉を洗い流す
- 洗濯物や布団の外干しを控える
- 室内を小まめに掃除する
- 換気時は窓を小さく開ける(レースのカーテンをする)
- 空気清浄機を使用する



花粉症の主な治療

- 対症療法：抗ヒスタミン薬、鼻噴霧用ステロイド薬等
症状を抑える治療法で、花粉飛散シーズン前や症状がごく軽いときから薬の使用を開始しておくことで、症状の悪化を抑えられます。
- アレルギー免疫療法：舌下免疫療法等
アレルギーの原因である「アレルゲン」を少しずつ投与していくことで、体をアレルゲンに慣らし、アレルギー症状を和らげる治療法です。花粉が飛散していない時期から治療を開始する必要があります。

子宮頸がん予防(HPV)ワクチンの 公費負担接種の期間延長について

昨夏以降の大幅なワクチン需要増により、HPVワクチンの接種を希望しても受けられなかった方がいる状況を踏まえ、令和4年4月1日から令和7年3月31日まで1回以上接種した方は、公費負担により接種を受けられる期間が令和7年度末まで延長されます。まだ1度も接種をされていない方は、令和7年3月31日までに接種を開始することを検討ください。

- ▼対象
- キャッチアップ対象者(平成9年4月2日〜平成20年4月1日生まれの女性)
 - 定期接種対象者のうち、高校1年生に相当する年齢(平成20年4月2日〜平成21年4月1日生まれ)の女子
- ※ワクチンは決められた間隔をあけて3回の接種が必要です。
※予診票がない場合は、母子健康手帳をお持ちのうえ健康づくり課へお越しください。
- 問 健康づくり課
(☎内線211・212)

定期的に健康チェック!

町では毎月、脳血管疾患や生活習慣病の予防を目的に「健康チェックコーナー」を設けています。定期的な健康チェックを習慣にして、ご自身の健康づくりに役立ててください。なお、偶数月は役場1階ロビー、奇数月は町内の施設を巡回して実施しています。

- ▼実施日・場所
- ①3月3日(月)西部コミュニティセンター
 - ②3月4日(火)保健福祉総合センター(ユウネス)
 - ③3月5日(水)男衾コミュニティセンター
 - ④3月6日(木)カタクリ体育センター
 - ⑤3月7日(金)用土コミュニティセンター
- ※開催地域に居住していない方でも参加可能です。
- ▼時間/午前10時〜午後0時30分
(受付は正午まで)
- 共 通
- 内 血圧計、血管年齢測定器、推定野菜摂取量測定器での計測と計測結果を用いた保健師等による保健指導
- 費 無料
申 不要
問 健康づくり課
(☎内線213・216)

3月の保健事業

問健康づくり課(☎581・2121内線211・212)
※感染症対策のため、受付の際に当日の体調確認を行います。また、終了後は速やかにお帰りください。

乳幼児健康診査等

4,5カ月児健康診査	10カ月児健康相談	3歳児健康診査
日 27日(木)	日 4日(火)	日 6日(木)
場所 役場7階健診室	場所 役場7階健診室	場所 役場7階健診室
対象 令和6年10月生 令和6年11月生	対象 令和6年4月生 令和6年5月生	対象 令和3年9月生

受付時間 通知でお知らせします。

持 母子健康手帳、役場からの通知、お子さんの歯ブラシ、
ち 3歳児は尿の入ったビニール袋
物 ※変更になる場合は、対象者にご連絡します。

ひよこ教室(離乳食教室) 要事前予約 定員6組

日 14日(金)	時間 13:30~15:30
場所 保健福祉総合センター(ユウネス)	
対象 3~5カ月児のお子さんとその保護者	

持 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル
ち 必要に応じてミルク、抱っこひも

こころの健康相談 要事前予約

日 19日(水)	時間 13:30~14:30
場所 役場2階 健康づくり課	
対象 こころの健康について悩みをお持ちの方、その家族および関係者	

ふるさと健康体操 生活習慣病予防 軽運動教室

日 6日(木)	日 10日、24日(各月曜日)
時間 10:00~11:00	時間 13:30~14:30
場所 勤労福祉センター(よりの会館)3階スポーツレクリエーション室	場所 男衾コミュニティセンター多目的ホール

持 運動しやすい服装、水分補給できるもの、上履き
ち ※全日、自主活動日となります。

3月1日〜7日は 子ども予防接種週間です!

期間中は、各協力医療機関で予防接種の相談に応じているほか、診療時間内に予防接種が受けにくい方に対して、接種機会を拡大している医療機関もあります。詳しくは医療機関へお問い合わせください。

4月からの入園・入学に備え、この機会にお子さんの予防接種の受け忘れがないか母子健康手帳を確認して、必要な予防接種を必ず済ませましょう。

問 健康づくり課
(☎内線211・212)

「YORI KENKO弁当」 3月分の販売について

- ▼販売場所/役場1階ロビー
- ▼販売する弁当/たっぷり野菜と豆腐ハンバーグ(弁当B)
- ▼販売数/35食(予定)
- ▼販売価格/550円(税込み)
- ▼購入できる方/町民の方
- ▼購入方法/電子申請・届出サービス、または健康づくり課へ電話で予約し、役場1階ロビーで購入してください。
- ※購入は1人2個まで
- ▼予約受付期間/2月26日(水)午前9時〜3月14日(金)正午
- ▼その他
- 食物アレルギーの対応は行っていませんのでご了承ください。
- 食事指導、食事療法を受けている方は、主治医にご確認のうえお申し込みください。



問 健康づくり課
(☎内線213・216)