

ヘルスあっぱ相談

- 日 2月13日(月)
午前9時30分～11時
- 所 健康プラザ1階 多目的室
- 人 町内在住で40歳以上の方
- 申 2月10日(金)までに
健康推進課へ

健康度見える化コーナー

- 日 2月13日(月)
午前9時30分～11時
- 所 健康プラザ1階 ホール
- 人 町内在住の成人の方
- 申 2月10日(金)までに
健康推進課へ
- 他 血管年齢計、骨健康度測定計、
脳年齢計、血圧計、体組成計が
無料で利用できます。
測定結果の記録などに役立つ
「健康度見える化手帳」を配布
しています。
保健師や栄養士などが、健康や
食事などに関する相談を受け
付けます。

骨密度測定・ 骨粗しょう症予防相談会

- 日 2月17日(金)
午前9時30分～11時
- 所 健康プラザ1階 多目的室
- 人 町内在住の成人の方
(骨粗しょう症で治療中の方を除く)
- 物 健康手帳(当日交付可)
- 他 測定は年度内1回限り。素足にな
りやすい服装でお越しください。
- 申 2月16日(木)までに
健康推進課へ

高齢者肺炎球菌予防接種は、お済みですか？

本年度、高齢者肺炎球菌予防接種の助成を受けられる期間は、3月31日(金)までです。対象の方には申請用紙をお送りしていますので、ご希望の方は健康推進課で手続きを行ってください。

肺炎球菌予防接種の効果

日常でかかる肺炎の原因で最も多いのは肺炎球菌という細菌です。予防接種を受けることで、肺炎球菌が原因となる肺炎の予防や、重症化を防ぐことができます。

◎ 令和4年度 高齢者肺炎球菌接種対象者

対象者	生年月日
65歳となる方	昭和32年4月2日～昭和33年4月1日生まれ
70歳となる方	昭和27年4月2日～昭和28年4月1日生まれ
75歳となる方	昭和22年4月2日～昭和23年4月1日生まれ
80歳となる方	昭和17年4月2日～昭和18年4月1日生まれ
85歳となる方	昭和12年4月2日～昭和13年4月1日生まれ
90歳となる方	昭和7年4月2日～昭和8年4月1日生まれ
95歳となる方	昭和2年4月2日～昭和3年4月1日生まれ
100歳となる方	大正11年4月2日～大正12年4月1日生まれ

※ 過去5年(60カ月)以内に肺炎球菌予防接種を受けた方は、副反応が強く出現する恐れがあるため、対象外となります。また、過去に公費で肺炎球菌の予防接種を受けた方も対象外です。

学んで得する 町民健康講座

膝のお悩みがある方へ
実践！膝に対するヘルスケア

- 日 2月20日(月) 午後1時30分～
- 所 健康プラザ1階 多目的室
- 人 町内在住の方 10人程度
- 師 愛川北部病院 理学療法士
- 申 問 2月13日(月)までに
健康推進課へ

食育セミナー

杜仲茶を使った
簡単レシピを紹介します

- 日 3月2日(木) 午前10時30分～
- 所 健康プラザ3階
健康づくり室・調理実習室
- 人 町内在住の方 10人程度
- 師 有限会社 碧山園
安間智慧子 代表取締役
- 物 健康手帳
- 申 問 2月24日(金)までに
健康推進課へ

保健師から



花粉食物アレルギー症候群を 知っていますか？

今年も「春の花粉」の季節が近付いてきました。今月は、「花粉食物アレルギー症候群」についてのお話です。

◆花粉食物アレルギー症候群とは？

花粉症患者がある野菜や果物を生で食べたときに、数分後、口の中や喉のかゆみ、イガイガするようなアレルギー症状が起きることがあります。まれにアナフィラキシーショックなど重篤な症状が現れる場合もあります。

◆花粉症との関連は？

野菜や果物に含まれる花粉抗原に似た構造のたんぱく質を摂取することで、アレルギー症状が誘発されることがあります。

◆対策は？

現在関連が明らかになっている花粉と野菜・果物の例として、スギ花粉ではトマト、カバノキ科花粉(シラカンバ、ハンノキ)ではリンゴや桃、サクラノボといったバラ科の果実、イネ科花粉ではメロンやスイカといったウリ科の果実といったものがあります。原因となるたんぱく質は熱で構造が変わるため、加熱調理されたものや加工品(ジャム、ジュース、缶詰など)であれば問題なく食べられることが多いです。

野菜や果物を食べたあとに口の中の違和感があったら、花粉症と関連があるかもしれません。症状が気になる場合や心配なときには、医師に相談するようにしましょう。