

花粉症対策は万全ですか？

本庁保健福祉課 電話 0994-22-3044
(衛生チーム)

花粉症の季節がやってきました。

花粉症はアレルギー症状の一種です。鼻水・くしゃみ・眼のかゆみなど、花粉症の方にとっては憂鬱な季節の到来です。

花粉症とは？

一口に花粉症と言っても、その原因となる花粉はひとつではありません。地域ごとの植生にもよりますが、スギ、ヒノキ、シラカバ、ブタクサ、イネと多くの種類があります。どの花粉が花粉症の原因となっているか、つまりアレルギーについては病院で検査して調べる事ができます。どのような症状が出ていて、どのくらいの期間続いているかなど問診し、血液検査をするのが一般的です。

血液検査では、様々な花粉に対する抗体（IGE抗体）が体内にどのくらいあるかを調べる事ができます。例えばスギ花粉に対する抗体を持っていれば、それが飛散しているスギ花粉に反応して症状を引き起こすという事になります。また、花粉症の症状はカゼ症状と似ているため見逃される事があつたり、ハウスダストなど他のアレルギー原が症状を引き起こしている可能性もあります。あやしいと思つたら病院で検査してみる事をお勧めします。

自分でできる花粉症対策

花粉が体内に侵入すると、身体はこれを排除しようとして様々な働きをします。くしゃみで吹き飛ばしたり、鼻水で洗い流したり、花粉の侵入を防ごうと鼻つまりが起こったりします。身体は花粉と闘っているとはいえ、長時間にわたつてこれらの症状が出るのは辛いもの。なるべく花粉を直接浴びない事や体調を整える事と同時に、症状をひどくする条件を知っておくのも重要です。

①症状が出やすくなる時間帯や気候の変化は？

・お昼頃～夕方（花粉が舞い上がりやすく、夕方花粉が地面に下りてきます）

・風が強く空気が乾燥（花粉が風に乗つて飛びやすくなります）

・晴れて気温が高い（開花の促進、上昇気流が花粉を舞い上げさせます）

②対策グッズを効果的に利用しよう

・マスク（立体型や平面型、不織布タイプやガーゼタイプなど、肌や好みで選べます）

・メガネ（ゴーグルのような、眼の周囲を覆うタイプがより進入を防げます）

・目薬、洗眼液、点鼻薬、鼻洗浄機（病院や薬局にて相談の上選びましょう）

・粘着ローラー、衣類スプレー、空気洗浄剤（花粉の室内への持込を防げます）

③忙しい人のための簡単掃除術は？

・掃除は室内の花粉が落ち着いている朝一番か帰宅直後

・簡単でいいのでできるだけ毎日掃除する。手軽なハンディタイプや使い捨てのワイパーや粘着ローラーを手元においておく、掃除機を出しておく

・整理整頓で、掃除しやすい部屋作りをされています。

国民年金の手続はお済みですか？

本庁住民税務課 電話 0994-22-3042
支所住民生活課 電話 0994-25-2511
鹿屋社会保険事務所 電話 0994-42-5121

・半年前納（4月～9月）（10月～翌年3月） 171、520円
・1年間ですべて、4000円お

得。
4月末日・10月末日までに納めます。

※納め忘れない口座振替（割引制度）もご利用ください。

●「学生納付特例制度」

平成19年度「学生納付特例制度」の承認を受けた方で平成20年度も同じ学校に在学する方には、学生納付特例申請書（ハガキ）を送付されます。必要事項を記入して、返送する事により、平成20年度の申請ができます。

ただし、ハガキが届かなかつた方や在学する学校等を変更した方などは、従来通りの申請をしてください。

●第3号被保険者期間の厚生年金の分割

平成20年4月以降に離婚した場合、第3号被保険者一方の請求により平成20年4月以降の第3号被保険者に限り、配偶者の厚生年金の保険料納付記録を自動的に2分の1に分割する事ができます。

●年金受給者の方々4月～5月

までの間に「ねんきん特別便」が届きます。必ず手続きください。

●平成20年4月からの国民年金保険料は月額14、410円です。

・毎月納付（4月～翌年3月）172、920円：その月の保険料は翌月末日までに納めます。

・1年前納（4月～翌年3月）169、850円：3、070円の割引4月末日までに納めます。