

## 花粉症対策は食事から始めましょう

春の訪れとともにやってくる花粉シーズン。予報によると今年には昨年の猛暑が影響してスギ花粉がいつもより多く飛ぶ地域もあるようです。

### （食生活の変化と花粉症）

戦後の日本ではそれまでの魚と野菜中心の食べ物に代わって、肉や魚を中心とした高たんぱく、高脂質の欧米型の食べ物が急激に広がっていききました。この欧米型の食生活が栄養のとりにすぎや食品添加物の増加、野菜不足など、アレルギー症状を引き起こすさまざまな問題を抱えています。

改善するためにはまずアレルギーの症状が出ないような抵抗力のある体をつくるのが大切です。体づくりの基礎となる食事を見直しましょう。

### （食事のとり方）

食事はバランスよく、決まった時間にとることが大切です。できるだけ多くの食品をとるよ（理想は30品目以上）心がけましょう。また、決まった時間に食事することで消化吸収が正しく働くことにつながります。そのほか、インスタント食品や

甘いもの、辛いもの、冷たいもの、アルコールなどを控えましょう。

### （花粉症に効果がある食事）

お勧めのものは、体が温まる穀類や豆類、芋類などを使った食事です。また調味料は自然のもの、甘味料としてはハチミツなど、昔から日本人が食べてきたような食材を利用するのがよいでしょう。

体質や花粉症のタイプによって効果の期待できる食品は違うため、いろいろ試し自分にあった食品を見つけるとよいでしょう。

### ◎問い合わせ 子育て介護課

青木 ☎内線308

## 障害者医療助成制度を拡大し

### 精神障害者通院医療費助成事業を終了

平成21年1月から障害者医療費助成事業に精神障害者保健福祉手帳1・2級所持者を新たに対象としたことに伴い、平成17年度から町の単独事業として行なってきた精神障害者通院医療費助成事業を平成21年3月末日で終了します。

詳細は、自立支援医療受給者

## 在宅障害者

## タクシー利用助成券の対象者拡大

平成21年度から在宅障害者タクシー利用料金助成事業を拡大して、精神障害者1級の方を新たに対象とし、また腎臓機能障害1級（人工透析対象者）の方に

は最大72枚まで発行することにいたしましたのでご利用ください。なお、4月から利用できるタクシー利用助成券は、次の内容で発行しますので、利用を希望される方は障害福祉センター又は福祉課で申請してください。

### ▼対象者

町内在住（施設入所者は除く）で次のいずれかに該当する方で、自動車税の減免を受けていない方

○身体障害者手帳（上肢・下肢・体幹・視覚障害）1・2級（内部障害）1級

○療育手帳（A1・A2）をお持ちの方、または知能指数35以下と判断された方

### ◎問い合わせ

障害福祉センター

☎(73) 4530

○精神障害者保健福祉手帳1級  
○特定疾患医療証をお持ちの方

▼手続きに必要なもの

○身体障害者手帳

○精神障害者保健福祉手帳

○印鑑（サイン不可）

▼利用開始 4月1日（水）から

▼申請受付 3月27日（金）から

▼発行場所 障害福祉センター  
または役場福祉課

### ◎問い合わせ

障害福祉センター

☎(73) 4530

・福祉課 ☎内線303

## 献血実施日が変わります

昨年4月、「保健事業案内」で献血の実施予定をお知らせいたしました。実施日が変更になりました。場所・時間については変わりがありません。皆さまのご協力をお願いいたします。

### ◎問い合わせ

子育て介護課 ☎内線309

当初予定日 3月11日(水)  
↓  
変更実施日 3月13日(金)

実施日	時間	場所
3/13(金)	10:00~12:00	大磯町役場
	13:30~15:30	日本端子(株)