

みんな知ってる？

花粉症

のこと♪

花粉症の人はどのくらいいるの？

平成 28 年度に東京都が行った調査によると、症状の軽い人も含めると、都民の約半分が花粉症なんだって。昭和 58 ～ 62 年度の調査では、花粉症の子ども（0 ～ 14 歳）は 2.4% だったのが、平成 28 年度には 40.3% にふえているりん！

花粉症はいつごろから出るの

市内では、だいたい 2 月ごろから花粉がとび始めるりん。スギ花粉は 4 月には少なくなるけれど、ヒノキ花粉は 5 月ごろまで続くんだって。スギやヒノキ花粉の時期が終わってもアレルギー症状がある人は、草の花粉や、ハウスダストが原因かもしれないりん。6 月になっても症

■花粉カレンダー（東京都近郊で花粉が飛ぶ時期）

	スギ	ヒノキ	イネ科	ブタクサ	ヨモギ	カナムグラ
1 月						
2 月						
3 月						
4 月						
5 月						
6 月						
7 月						
8 月						
9 月						
10 月						
11 月						
12 月						

スギやヒノキなどの花粉で、くしゃみや鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどのアレルギーが起こるのが花粉症。みんなのまわりにも花粉症の人がいるよね。そこで今回は、花粉症についてお知らせするりん♪



問合せ 保健センター内 627

状態が続くようならお医者さんにみてもらおう。

花粉はどんな日にたくさんとぶの？

最高気温が高めの日、雨の次の日で天気の良い日、風が強くて空気が乾いている日にたくさんとぶと言われているの。「春一番」のような、あたたかい南風がふく日は、要注意だりん。

花粉の時期の過ごし方

① かぜをひかないように気を付けよう

かぜをひくと粘膜が弱くなって花粉症の症状がひどくなることがあるりん。

② バランスよくごはんをたべよう

③ 規則正しい生活をしよう

「花粉症が良くなる食べ物」はまだ見つからないりん。バランス良く食べて早寝早起き・規則正しい生活をして、体調を整えよう。



マスクやめがねは効果がある？

花粉シーズンには、マスクやめがねをすると効果があるよ（右の表を見てね）。ぼうしもかぶるともっと良いし、髪の毛の長い人は結んだりして花粉が付かないように工夫しよう！

【参考にした本】パンフレット「花粉症一口メモ（2020 年版）」（東京都健康安全研究センター発行）

■マスク

	鼻内花粉数
マスクなし	1,848
ガーゼマスク	537
花粉症用マスク	304

■めがね

	付着花粉数
めがねなし	29.0
普通のメガネ	9.8
サイドカバー付メガネ	1.8

わからないことばがあったら調べてみてね

広報はむら

市公式サイト

有料広告掲載者募集

申込み・問合せ 広報広聴課広報係 337

■広報はむら掲載枠・掲載料（1 枠・1 回あたり）

区 分	枠の大きさ（縦×横）	掲載料
1 号広告	45 mm × 54 mm	20,000 円
2 号広告	45 mm × 84 mm	30,000 円
3 号広告	45 mm × 112 mm	40,000 円
4 号広告	45 mm × 170 mm	60,000 円

■割引後掲載料（1 枠・1 回あたり）

掲載期間	割引率	1 号広告	2 号広告	3 号広告	4 号広告
6 ～ 11 か月	10%	18,000 円	27,000 円	36,000 円	54,000 円
12 か月	20%	16,000 円	24,000 円	32,000 円	48,000 円

広報はむらと市公式サイトに有料広告が掲載できます。事業所・企業・商店の PR のため、ぜひ利用してください。6 か月以上継続して申し込んでいただいた場合、月額掲載料を 10 ～ 20% 割り引きします。

掲載期間 1 回を単位とする最大 24 回
※年度途中の申込みも可能です。
※掲載は、希望月の中で市が指定する発行号になります。

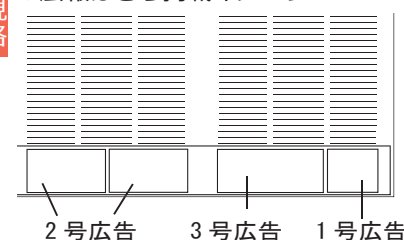
掲載位置 毎月 1 日・15 日に発行する広報はむらの紙面内の市が指定する場所

有料広告の申込み

申込期日 広報はむら：掲載開始を希望する月の前々月の 15 日（土・日曜日、祝日の場合はその前日）まで
市公式サイト：掲載開始を希望する前々月の末日（土・日曜日、祝日の場合はその前日）まで

申込方法 所定の書類に記入し、事業所印を押印の上、広告原稿（データ）を添えて、市役所 3 階広報広聴課広報係へ

▼広報はむら掲載イメージ



※ 4 号広告の大きさはページ最下段の全面（2 号広告の 2 倍）です。

広告の規格 広告原稿は、原則として広告主の負担による作成となります。
■原稿はデジタルデータで提出してください（Adobe Illustrator CS6 に対応する TIFF および JPEG などの汎用画像形式）。
★3 か月以上継続して掲載する場合は、市公式サイト内の市が指定する位置にバナー広告を 3 か月無料で掲載することができます。

■バナー広告掲載料（1 枠・月額）

区 分	場 所	掲載料
第 1 階層	トップページ	20,000 円
第 2 階層	生活の場面など	15,000 円

■割引後掲載料（1 枠・月額）

掲載期間	割引率	第 1 階層	第 2 階層
6 ～ 11 か月	10%	18,000 円	13,500 円
12 か月	20%	16,000 円	12,000 円

広告の規格

- ◆大きさ…縦 60 ピクセル×横 150 ピクセル
- ◆ファイル形式…GIF 形式（アニメーション GIF を除く）
- ◆データ容量…4 キロバイト以内

市公式サイト（バナー広告）

掲載期間 1 か月単位で最大 12 か月
※年度途中の申込みも可能です。

※所定の書類は郵送または直接、広告原稿（データ）は E メールで提出してください。
〒205-18601（所在地記載不要）
広報広聴課広報係
✉ s102000@city.hamura.tokyo.jp
※持参の場合、土・日曜日、祝日を除く午前 8 時 30 分～午後 5 時です。
※広告原稿の詳細、申込書・届出書のダウンロードは、市公式サイトをご覧ください。