

今から花粉症対策を始めましょう

花粉症は、体内に入った花粉に対してアレルギー症状を起こす病気です。2026年のスギ花粉の飛散開始は、九州から東北で例年並みの2月上旬から3月中旬となる見込みです。花粉飛散予想日より2週間ほど前、または花粉症の症状が少しでも現れたときから対策をはじめると、花粉の飛散量が多くなった時期に症状をコントロールしやすくなります。今から花粉症対策を始めましょう。但し、症状があまりにも酷い場合は医師に相談し、生活スタイルにあった花粉症対策を行うことが必要です。

花粉情報をこまめにチェックする

テレビや新聞のほか、インターネットで花粉情報サイト等で花粉情報をチェックしましょう。



日常生活でもできる花粉症対策

花粉症治療の基本は、できる限り花粉を体内に入れないように工夫する、セルフケアです。薬だけに頼らず、少しでも花粉から身を守りましょう。

最も有効なのは、マスクやメガネを用いて物理的に花粉が体内に入り込むのを防ぐ方法です。また、花粉の飛散時期は洗濯物は屋外に干さない、窓を極力開けないようにし、室内への花粉の侵入を防ぎましょう。さらに、加湿器を用いて適度な湿度を保てば、鼻の粘膜の保護や花粉の舞い上がりを防ぐメリットもあります。日頃から「食事」「睡眠」「運動」など規則正しい生活習慣を心がけ、免疫力低下を防ぐことも大切です。

軽度な不調には、「OTC医薬品*」を



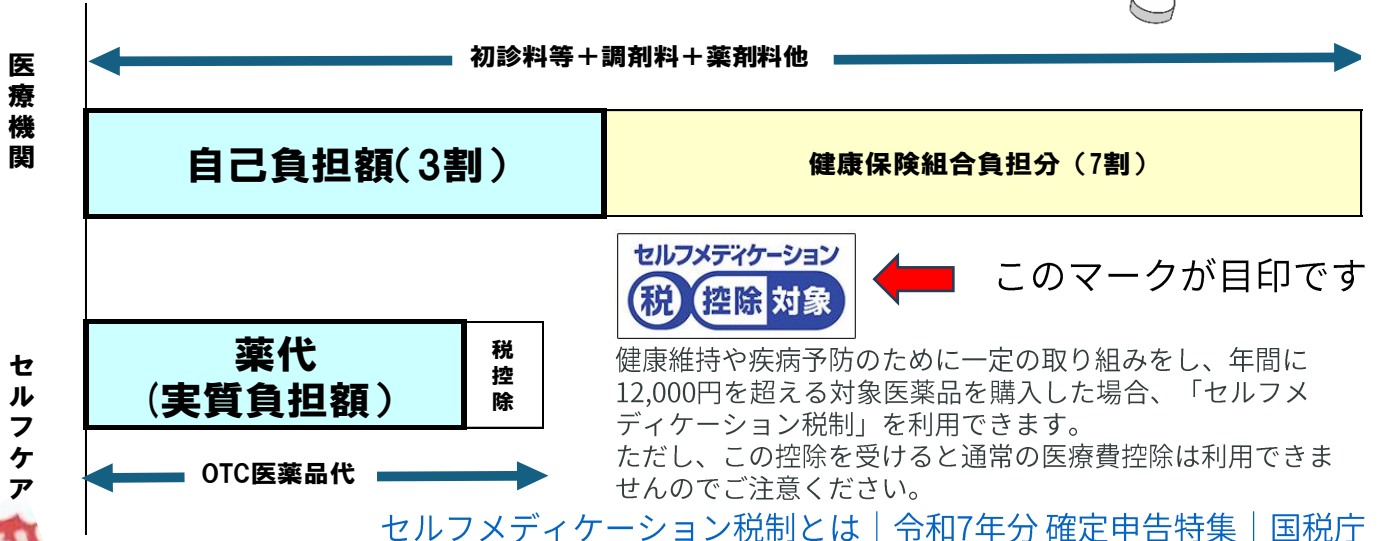
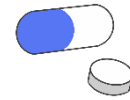
花粉飛散予想日より2週間ほど前、または花粉症の症状が少しでも現れたときから薬を服用することで、発症を遅らせたり、軽い症状で抑えたりすることができます。OTC医薬品は、医療機関を受診せずに薬局で購入できるため、忙しい働く世代にとって時間的にもメリットになります。毎回、同じ症状で病院に通い、処方されるお薬が同じである場合、OTC医薬品を今一度試してみませんか？

*OTC医薬品とは、医師から処方される医療用医薬品のうち、処方せんがなくても薬局等で購入できるよう転用した市販薬のことをいいます。

[OTC対象品目リスト](#) 令和8年1月1日時点 | 厚生労働省

処方薬と市販薬（スイッチOTC医薬品）どちらがお得？

病院の処方薬をもらうには、初診料や診察料、薬局での調剤料などの費用がかかります。一方、スイッチOTC医薬品（市販薬）は薬代だけで済むため、トータルの自己負担額が安くなるケースもあります。



重要!

購入する際には薬局の薬剤師に相談して、適切なものを選びましょう。OTC医薬品だから副作用が起こらないということではありません。使用する際には薬の説明書を読み、用法・用量を守って使用し、気になる症状（症状が改善しない場合など）がみられる場合は医師や薬剤師に相談しましょう。

今からでも遅くない!! 「禁煙」にチャレンジしませんか？

約4年ぶりに飲み薬の禁煙補助薬チャンピックスが供給再開となりました。チャンピックスはニコチンを含まない飲み薬で、ニコチン離脱症状を和らげる効果に加え、たばこを吸った時の満足感を抑える作用もあります。自力の禁煙に比べて、禁煙補助薬を利用すると、ニコチンガムでは1.5倍、ニコチンパッチは1.6倍、チャンピックスは2.2倍の禁煙成功率が高まると報告されています。この機会に参加費無料のオンライン禁煙プログラムにチャレンジしてみませんか？

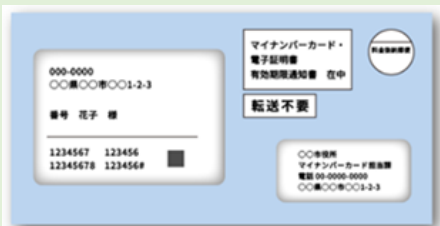
[アクサ健保のオンライン禁煙プログラムはこちら](#)



マイナンバーカードの電子証明書の更新手続きをお忘れなく！

マイナンバーカードの電子証明書は、発行日から5回目の誕生日まで有効です。有効期限の2-3ヶ月前を目途に通知書が送付されますので、同封物をご確認いただき、お住まいの市区町村窓口で更新を行ってください。なお、電子証明書の有効期限切れ後も、約3ヶ月間はマイナ保険証として受診できますが、診療情報や薬剤情報の提供はできません。有効期限が切れた場合でも再発行手続きができますので、すみやかにお住まいの市区町村にご確認の上、手続きを行ってください。

有効期限通知書の封筒（見本）



←同封物については [電子証明書の更新手続き](#) [マイナンバーカード総合サイト](#)でご確認ください

マイナンバーカード 有効期限・更新篇 (デジタル庁:画像をクリックで動画を視聴いただけます)

