



＜カラーアレンジメントチャート＞

★セミナーの二、三回目では、教材として「カラーアレンジメントチャート」を共通で使います。
チャートは同系色や反対色、自分色等の確認や色見本として利用します。
セミナー後には、セミナーで学んで頂いた事を活かして、ご自宅にてファッションやインテリアのカラーコーディネート等に活用できる便利なツールです。

私達の身の回りには常に色があり、色は人に与える影響は衣食住全ての面で、はかり知れません。例えば、食べ物の色や部屋の色は、健康に影響を与えると考えられています。そこで今回の能力開発講座は、有限責任中間法人日本パーソナルカラーリスト協会と株式会社カラススペース・ワムとの協力ののもと、「色のパワーで心と体イキイキ！」と題し開催致します。色の効果や色を食に活かすテーブル周りの配色レッスン、自分らしい魅力を引き出す「パーソナルカラー」の発見、「カラーセラピー体験」でストレス発散等、具体的に実習形式で学べる内容になっています。実際の生活に活かせる色の力を学び、色を味方にして、心も体もリフレッシュしてみませんか？

健康管理士能力開発講座 in 東京
「色のパワーで心と体イキイキ！」
開催決定!!

健康管理士一般指導員 能力開発講座

色のパワーで心と体イキイキ！

日にち：平成21年 4月 2日(木)・4月 9日(木)
4月16日(木)・4月23日(木)

時間：18:30～20:00 90分×4回

会場：京橋プラザ区民館(銀座一丁目2番3号)

定員：30名(先着順)

協力：有限責任中間法人日本パーソナルカラーリスト協会
株式会社カラススペース・ワム

受講料：6,000円(全4回分・税込)

教材費：2,500円

＜教材費内訳＞

カラーアレンジメントチャート 2,000円
画用紙・絵の具等の教材費 500円



＜講座内容＞

4 / 2	「色の持つ心理効果」を知ろう 日々の生活における色の心理効果の基本を学びます。色の持つプラス面とマイナス面の効果を学んで、効果的に色を使い、色を味方にしましょう。
4 / 9	★「食」においての色の使い方 食べ物の色や器との相性や美味しく見える盛り付けの配色を知って、食から健康に。テーブル周りの配色レッスンをします。
4 / 16	★「自分に似合う色」を知ろう 自分の肌、瞳、頬等の色をチェック後、布ドレープを使って、自分に似合う色「パーソナルカラー」を見つけます。自分らしい魅力を引き出す色を身につけて、心も体も軽やかに輝きましょう。
4 / 23	「カラーセラピー体験」で心を解放しよう 体も動かしながら、大きな画面に絵の具等を使って、自由絵を描きます。自分を思い切り表現して発散しましょう。 ★教材費 別途 (1人) 500円

健康管理士一般指導員 健康学習セミナー

家庭の食卓における家族の役割

日時：平成21年 3月 7日(土) 13:00～16:00

会場：国民會館 12階大ホール(大阪市中央区大手前2-1-2)

定員：150名(先着順)

受講料：健康管理士一般指導員…1,000円 一般…1,500円

下記いずれかの口座へ受講料をお振込下さい。

口座名義：特定非営利活動法人 日本成人病予防協会

- 三菱東京UFJ銀行
大伝馬町支店 普通預金 0932033
- 三井住友銀行
浅草橋支店 普通預金 0993611
- ゆうちょ銀行
振替口座 00100-0-607379

※氏名と資格番号(数字のみ)を明記して下さい。

※振込手数料はご負担頂きますようお願い致します。

申込書とご入金の確認が取れ次第、
受講票を発送致します。

＜当日のスケジュール＞

◆ご挨拶 13:00～13:10

◆第1部 13:10～14:40
「家庭の食卓における母親の役割」
講師：萩原 暢子 先生
(京都ノートルダム女子大学教授)

◆第2部 15:00～16:00
「健康管理士一般指導員の資格のいかし方」
大阪府健康管理士会 中村 省三 氏

前号でもお知らせしましたように、来る平成二十一年三月七日(土)、大阪市の国民會館に於いて、第十二回健康学習セミナーを開催致します。第一部は、京都ノートルダム女子大学教授であり、医学博士でもある萩原暢子先生をお招きし、「家庭の食卓における家族の役割」と題し、講演して頂きます。第二部は、「健康管理士一般指導員の資格のいかし方」と題して、大阪府健康管理士会の中村省三氏をお迎えし、運動指導などの実践を交えてお話し頂きます。一般の方の参加も受け付けておりますので、皆様お誘い合わせの上ぜひご参加下さい。

森原 暢子 先生 プロフィール
京都ノートルダム女子大学生活福祉文化学部生
活福祉文化学科教授。医学博士、母子保健法指定
医、日本産婦人科学会認定
医、日本医師会認定
ポッドクター、日本骨
粗鬆症学会員。専門分野
は健康科学。
執筆活動や、京都ノ
ートルダム女子大学主催の
公開セミナー等の講演活
動など幅広く活躍中。



健康管理士健康学習セミナー
「家庭の食卓における家族の役割」
大阪にて開催!

キリトリ線

☐	健康管理士能力開発講座	色のパワーで心と体イキイキ！
☐	健康管理士健康学習セミナー	家庭の食卓における家族の役割
資格番号	H-	お名前
住所	〒	
電話番号 平日日中の緊急連絡先	()	

お申込み方法

能力開発講座、健康学習セミナーのお申込みは、下欄の申込書のご希望の講座の左の□にチェックを入れて、郵送またはFAX頂くか、ホームページの申込みフォーム、お電話にてお申込み下さい。

TEL: 03-3661-0175
FAX: 03-3669-4733

- 能力開発講座 URL: www.japa.org/nouryoku/
- 健康セミナー URL: www.japa.org/seminar/



全国健康管理士寄稿

同略
順不
敬称

健康管理士会より

▼静岡県健康管理士会

静岡県健康管理士会では、一年間に四回の全体会議を行っております。前半は勉強会、後半は情報交換などを行います。今回の全体会議は四月十九日(日)十時から十二時で、会場はグランシップです。参加をお待ちしております。

(静岡県健康管理士会)
Email: shizuokahealthcare.or.jp

▼西東京健康管理士会

私は今、西東京健康管理士会(ニシケン会)に所属し、事業担当を任ぜられています。年間を通して月一回の定例会合以外に行事等を企画するという役割です。

昨年十月は秋の研修一泊旅行を企画、翌十一月は東京都薬用植物園見学を実施しました。資料と共に

▼愛知県健康管理士会

去る平成二十年十二月六日(土)、日本成人病予防協会森田事務局長をお迎えして、「メタボリック症候群の人に対する保健指導」と題した健康セミナーを開催致しました。健診結果の見方、健康的な食生活、食生活、昼と夜の自律神経の働きなど、詳しく分かり易くお話しをして頂き大好評でした。なかでもメタボ危険度チェックは、

に机上での学習より一歩外へ出ての見学で、実際自分の目で見る事の大切さを知りました。ガイドの説明、また会員の中にもガイドできる人がいて、大いに参考になりました。暮れ十二月は恒例の忘年会です。一年の締めくくりとして、会員相互の親睦と次なる新たな年に向けての結束を図りました。



＜セミナーの様子＞

現在、愛知県健康管理士会はNPO法人化を目指して準備を進めており、設立総会を六月十四日(日)午後一時より予定しています。ご関心のある方は、是非参加下さい。(愛知県健康管理士会 嶋崎 國郎)
TEL 090 9929 6317 (渡辺)

▼福岡県健康管理士会

本年度より「福岡県健康管理士会会報」を発行しました。活動状況や会のお知らせを掲載しており、年四回発行です。NPO法人として今年は何かと行政との協働事業を出来ればと準備中です。(福岡県健康管理士会 小川 日出湖)

▼健康管理士東京OPP会

健康管理士東京OPP会は会員の皆様のおかげで一周年を迎える事ができました。ありがとうございます。今年度はより質を高めるため「ほすび」を中心に月一回第二土曜日に新宿御苑前のオフィスで勉強会を開催致します。一緒に学び、活動できる方へご連絡をお待ちしております。

(健康管理士東京OPP会 村田 淑恵)
TEL 090 3041 7154
Email: y4ptora@nara.ocn.ne.jp

▼青森県健康管理士会

去る一月十八日(日)、「風邪について」をテーマに研修会が行われ、外川氏が講師を務められました。顧問の兼田氏が地方紙の新聞社へ出向き、講演の案内と資格の説明をしたおかげで、会員の他に七名の聴講者もありました。健康管理士に関して様々な質問があり、協会のホームページよりプリントし説明、そして私どもの受講体験談を披露したりして盛会でした。

(青森県健康管理士会 上山 一郎)
TEL 0176 228484
Email: kyichit@itan.ocn.ne.jp



＜研修会の様子＞

▼岡山県健康管理士会

岡山県健康管理士会では昨年六月から、高齢者大学で健康講演会を行っています。公民館で月一回の講座を行い、参加者の高齢者に喜んで頂いています。

また昨年、県教育委員会が開催している「のびのびキャンパス」の連携講座として、「メタボリック対策講座十二回コース」を実施しました。メタボリックに関する基本的な知識と対策法を、健康管理士として予防に重点を置き、分かり易く説明しました。今年度は上期六・九月、下期十一月・二月に実施予定です。県下の健康管理士の皆様へご参加をお待ちしています。

三月度の例会(三月八日(日)午後一時〜四時、御津交流プラザ)に、ボイストレーナーの松原徹氏をお招きします。松原氏は音楽関係の仕事だけでなく、NPO法人代表としても福祉施設などで活躍されている。この機会に皆さんもプロのトレーニングを受けてみませんか?参加無料です。参加希望の方は事務局吉田までご連絡下さい。(岡山県健康管理士会 事務局)
TEL 090 3746 2313 (吉田)

▼山口県健康管理士会

新しい年を迎え、皆様お変わりなく活躍のこと存じます。山口県健康管理士会の今年のテーマは、「地産地消・エコ」です。地産地消をテーマに開催できる方、その他情報や意見をあればご連絡下さい。

次回会合は三月十五日(日)午後一時、セミナーパーク研修室208号室です。皆様のご参加をお待ちしております。

(山口県健康管理士会)
TEL 090 2867 0613 (藤本)

▼鹿児島県健康管理士会設立準備委員会

去る一月十八日(日)勉強会を開催し、「ほすび」のおさらい、病歴についての講演、梅干しとホテルのツアー計画協議を行いました。病歴についての講演では、吉迫氏が腎機能に異常が発生し、透析を始め健康を取り戻した体験談を、医師と連携した栄養等の知識を活かした健康法を交えて話されました。また本年の会の取組みとして、六月に天然素材だけで作る梅干し作りのツアーを組み、本物の味覚を子ども達に実感させようという食育計画があります。

(鹿児島県健康管理士会設立準備委員会 勢 祥之)
TEL 080 3990 3015 (亀田)
Email: idingo-519@web.ne.jp



＜勉強会の様子＞

▼大分県健康管理士会設立準備委員会

第一回目の会合を致しました。是非、多数の参加を待っています。ご連絡は事務局須藤まで。

(大分県大分市 薬師寺 正猛)
TEL 097 545 4763
携帯電話 090 4483 6863

活動事例 掲載中

昨年から、多くの健康管理士の皆様にご投稿頂いています。活動事例やお写真は、順次ホームページに掲載して参ります。

当協会では、皆様に健康管理士の方のご活躍の様子をより身近に感じて頂ければと思い、積極的にインタビュウを行っています。主に「活躍している場所である「企業」「医療・福祉」「地域」「家庭」の四つに分類して紹介しております。健康管理士一般指導員の方々のこれからのご活動のヒントに、これから資格を取得しようとお考えの方のご参考になれば幸いです。

今後もしも引き続き、健康管理士としての様々な活動のご報告お待ちしております。

★活動事例紹介ページ
検索エンジンにて「健康管理士 活動事例」と検索し、健康管理士インタビューをクリックして頂くことと見ることが出来ます。
Email: mori@jqa.org (担当: 森田)

第3回 健康管理士養成指定校紹介

武蔵丘短期大学 (健康生活学科・健康栄養専攻)

本学は栄養士養成施設ですが、「運動」や「心」についても学習し、健康栄養、「運動」「心」の面から支援する実践的指導者の育成を教育目標としています。本学の教育目標と健康管理士の持つ役割が一致していることから、指定校制度を導入しました。

栄養士免許を取得するための授業が多い中で、「健康」に結びつく授業内容を取り入れ、栄養面だけではサポートしきれないことが理解できるように指導しています。これまでの学生は「運動」や「心」について学習しても、栄養士免許にしか結びつかなかったため、他の免許取得者との差別化が難しい状況でしたが、健康管理士を取り入れる事で、栄養士免許プラスアルファとして幅広く捉える学生が増えたので、授業に取り入れて良かったです。(山口先生)

国際学院埼玉短期大学 (教務課)

人々の健康の維持増進の一翼を担う栄養士として、生活習慣病の一次予防を責務は大きいと考えます。健康管理士として、栄養と健康の両面から人々の健康を管理する知識を習得する事は、現在の社会ニーズに応えるものであり、就職域を広げることが期待できます。また、栄養に関わる専門家としてだけでなく、日常生活の中でも役に立つ知識であります。健康管理士の認定試験の受験資格を得るには、カリキュラム上では健康管理概論の1科目のみを追加するだけで、残りは栄養士資格取得に必要な科目で置き換える事ができました。そのため無理なく学習できます。認定資格の意義は、利用価値と共に学生の更なる学習意欲の表現として社会に認められることと思われま。

(小林先生)

チーム・マイナス6%に参加しています!

★チーム・マイナス6%とは?

現在深刻な問題となっている地球温暖化。人類が繁栄した結果CO₂などの温室効果ガスが増え、地球の温度が年々上昇し、異常気象が各地で報告されています。世界に約束した日本の温室効果ガス排出量の削減目標は、1990年に比べて6%削減する事です。これを実現するための国民的プロジェクトが「チーム・マイナス6%」です。

★協会の取り組み

日本成人病予防協会では、学術誌「ほすび」の送付用封筒を、返信用を兼ねた設計にして紙の節約を行ったり、エアコンの設定温度を控えるなどの具体的なアクションプランを行い、スタッフ一同の環境 健康管理への意識改革に取り組んでいます。



健康管理士インタビュー

「活動の現場」

岡山 みゆきさん (埼玉県)



今回ご紹介するのは、埼玉県に在住の岡山みゆきさん。企業におけるイベント企画、人材育成担当としての経験を生かし、フリーランスの講師となりました。現在は、防衛省や会計検査院など全国で研修やコンサルテーションを実施するとともに、株式会社自分分の代表取締役を務められています。また、社会貢献事業として、学校教育、地域活性化にも尽力されています。

健康管理士一般指導員の資格を取得したきっかけを教えてください。

研修講師として、「勤労者の心身の健康」について講ずるため、実践的な勉強をしたいと考えていた時、知人にこの資格を薦められました。学習内容が、体の健康管理だけではなく、医療制度や心の健康についてまで網羅されていたので、即申し込みました。また、その時に安村専務理事をご紹介頂いたのですが、そのお人柄に惹かれた事もありました。

講師をされているそうですが、講師として活動するきっかけは何だったのですか？また、活動して感じていた事を教えてください。

きっかけは、会社員時代に余暇に関する資格を取得し、それを活かすために人事異動をして頂き、その結果ライフデザイン研修の企画・講師をするようになった事です。初めて登壇した時に、参加者全員と私がドツと笑いあっていた。その時「世の中に、こんなに素晴らしい仕事があるなんて！」と感激しました。それ以来私の天職だと思っています。



＜ストレスケアカウンセリング体験講座の様子＞

活動して感じたことは三つです。一つ目は「継続は力なり」という事、二つ目は「お客様(受講者)であった自分であるという意識が強くなった」という事、三つ目は「自分の健康管理、維持の大切さ」です。

健康管理士一般指導員の資格を取得して、ご自身の活動に役立った点はどのような事がありますか？また、お仕事に資格をどのように活かされていますか？

二つあります。一つ目は、時代の変化に合った健康情報を、仕事を通じて多くの方にお伝えできる事です。ほ「すび」のおかげですね。二つ目は、資格、専門家として、信頼して頂ける事です。資格さえあれば良いわけではありませんが、やはり相手に安心感を与えます。最近協会の会員も増えて知名度も上がり、以前にも増して胸を張る「健康管理士一般指導員」を名乗る事ができるようになりました。

「コミュニケーション」や「メンタルヘルス」をテーマに講演や研修が主ですが、WHOの定義に基づく「体」と「社会性」にも言及しなくてはなりません。私は、産業カウンセラーとしても活躍していませんが、「体」についての勉強が少し不足気味になるので、健康管理士一般指導員の学習で補って、「社会性」については大学院での研究を継続しています。

また、昨年「ストレスケアカウンセリング協会」(http://www.stress.co.jp)副会長という任に就き、仲間達と展開しています。まだまだできたばかりなので、皆様にもぜひ一緒に活動して頂きたいです。

当協会が企画致しました、文京区「健康まちづくり活動支援講習会」で講師をして頂きましたが、この様な地域の健康づくりを推進する企画についてどう思われますか？

大変良い企画であり、まさに健康管理士一般指導員の活躍の場だと思います。



＜健康まちづくり活動支援講習会の様子＞

いました。自治体の研修も十年程手掛けていますが、地域保健・医療への対応が多様化し、困難になってきています。しかし、企業に委託するとなるといくつもの難題が出てきます。私達はNPOです。この性格を上手に活かして、企業運営力を切磨き、地域課題を解決できるのではないのでしょうか。今回は「心の健康」という社会問題だったため、大好評だったと伺いました。専門性を活かす事ができ、嬉しい限りです。ただし、講師には健康管理士一般指導員の資格以外に、インストラクションや企画の勉強も必要です。また、地域活動は継続が必要なので、マネジメント能力も身に付ける事が大切です。

講師として活動していく上で、心掛けている事がありましたら教えてください。またこれから活動される方へアドバイスをお願いします。

一つ目は、基礎を大切にすることです。私も講師になり始めた時はオリジナルを作ろうとしたが、基礎があつての応用だということに気づきました。

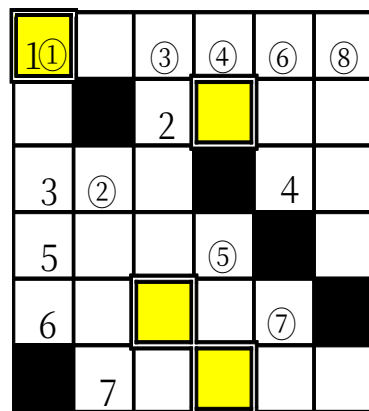
二つ目は、自分自身の健康管理です。講師は自分の代わりがない仕事です。「熱があつて登壇します」ではなく、「熱が出ない」ように心掛けています。私達健康管理士一般指導員の口癖の「二次予防」ですね。笑。三つ目は、受講者と共に育ちあうという謙虚な姿勢です。私は講師になりたいのであるならば、勉強を自分の為ではなく、相手の為にするものだと考え、楽しめるようになりたいです。まだまだアドバイスなどという身ではありますが、これらの心掛けは参考になると思います。

健康管理士として今後はどのような方向性で活動をしていきたいとお考えですか？

健康管理士一般指導員の第一人者として「ストレスケア」「コミュニ

ケーション」をテーマにした研修、講演を、今まで以上に全国で展開したいと考えています。また「ストレスケアカウンセリング協会」も大きく育てて、健康管理士一般指導員の活躍の場を作りたいですね。そのために、一つ目はカウンセラー養成講座の講師、二つ目はストレスケア体験の講師(健康管理士一般指導員の仲間達と一緒に活躍を進めています)、三つ目は、地域・学校・企業における講座企画・講師という三つの方法を考えています。最後になりますが、今のように活躍できるようになるまで、最初は広報活動などに大変苦労しました。市内の三十館の公民館全てを、一人で企画書を片手に回ったり、チラシをポスティングしたり、その結果、花は開き、相手が訪ねて来て下さるようになりました。ぜひ、皆様にも諦めずにご自分のベースで活動を進めて頂きたいと思っています。ご質問などございましたら、いつでもお寄せ下さい。E-mail: skikyanagi@nagasaki.com Fax: 03-5678-8044 株式会社社会楽

頭の体操「チャレンジ★ザ★クロスワード」



カタカナで回答し、2重枠の文字を組み合わせて単語を完成させて下さい。

＜よこのカギ＞

1. 重いものを持ち上げようとした時などに、突然起こる腰の痛み。
2. 切り抜けるのが難しい場面・事態のこと。
3. 住居および生計を同じくする者の集まり。
4. 体は円筒状で10本の細長い腕をもつ軟体動物。
5. 建造物の全部または一部を新しく作りなおすこと。
6. 国民全体が 許間に傷病治療のために支払った費用の総額 国民○○○○○。
7. 換気の目的で、部屋の内部と外部を通わせるために設けたあな。

＜たてのカギ＞

- ① 雪が一面に降り積もって白一色になっている景色。
- ② 二つのものが反対の立場に立ち、互いに譲らないで張り合うこと。
- ③ 皇室関係の国家事務をつかさどる行政機関。
- ④ 約 80% が骨や歯に存在するミネラル。細胞膜の構成要素でもある。
- ⑤ 地球を包む気体。窒素、酸素、二酸化炭素などから成る。
- ⑥ ある事実について、まちがった理解や解釈をすること。
- ⑦ 滋賀県、琵琶湖の東岸にある市。江戸時代は井伊氏の城下町として発展し、城が現存。○○ね。
- ⑧ 海洋学で、一般に 2000m より深い海。

★ヒント★
お祭りの夜店

気をつけよう
季節の病気3・4月
～急性アルコール中毒～

？急性アルコール中毒とは？

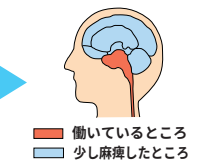
3月～4月は花見や送別会、歓迎会など何かと飲酒の機会が多い時期です。この時期に急性アルコール中毒で救急車のお世話になる人は非常に多いそうです。急性アルコール中毒とは、短時間に多量のアルコール摂取により引き起こされる薬物中毒で、お酒に強い、弱いという体質とは関係なく、摂取したアルコール量に比例して起こります。摂取したアルコールは脳に運ばれ、脳の外側から内側向かって麻痺を進行させていくのですが、その症状は血中アルコール濃度に比例します。急性アルコール中毒患者の 43/4は 20代の若者で、2/3が男性、1/3が女性です。

？酔いの4段階とは？

①ほろ酔い状態
(血中濃度 0.02～0.1%)

大脳辺縁系、大脳新皮質、脳幹、小脳、海馬、橋、小脳、延髄

■ 働いているところ
■ 少し麻痺したところ

②酩酊状態
(血中濃度 0.1～0.2%)

大脳辺縁系に麻痺が及んで「酔っぱらい」状態に。同じ話を繰り返す、人にかむ、足元がふらつくなどの兆候が出たら飲むのをすぐに止める。

■ 働いているところ
■ 少し麻痺したところ

③泥酔
(血中濃度 0.2～0.3%)

麻痺は脳幹、脊髄から、最後は延髄へ。ゆすっても反応がなかったら、一刻を争うので、すぐに救急車を呼ぶ。血中アルコール濃度が0.4を超えると、その後2時間で約半数が死亡する。

④昏睡
(血中濃度 0.3～0.4%)

脳全体が麻痺し、脳幹や脊髄にも麻痺が及び始める。まともに話ができません、立てなくなる。吐いたものが喉につまって窒息の危険もあるので、絶対に1人にせず、必ず誰かが付き添って病院へ行く。

■ 働いているところ
■ 完全麻痺したところ

★そこで！予防！★

- 自分の適量を知り、その日の体調にも注意し、ゆっくりとしたペースで飲みましょう。一般的に代謝できるアルコール限量量はビールで中瓶 2本、日本酒で 2合、ウィスキーでダブル 2杯です。
- 短時間のうちに多量の飲酒（一気飲み）はしないように、そして人に強要しないようにしましょう。
- 空腹だと酔いが回りやすいので、タンパク質やビタミンを含んだおつまみを食べながら飲むようにしましょう。
- 酔った人がいたら、一人にしないように周囲の人が付き添い、吐いたものが喉につまらないように注意しましょう。
- お酒が飲めない体質の方は、周囲の人に「お酒が飲めない体質である」ことをアピールしましょう。



こんな年でした

1955年

1955年は
羽田空港のターミナルが開館した年

今年 6月、静岡県に「富士山静岡空港」が開港する予定です。我が国の空の玄関ともいえる羽田空港のターミナルが開館した年は、一体どんな年だったのでしょうか？

<ニュース>

- 森永粉乳中毒事件
- 宇高連絡船「紫雲丸」沈没事故

保守合同、55年体制・広島原爆資料館が開館・1円、50円硬貨発行
米田ディズニーランド開園・日本初のジェットコースターができる



はがきに答えを書いて 3月 3日 (火) までに「健康管理士ニュース」係宛にお送り下さい。正解者の中から抽選で 3名様に、小型で装着しやすく、消費カロリー早見表により歩いた分の消費カロリーも換算できる「デジタル歩数計(シチズン)」をプレゼント致します。奮ってご応募下さい。尚、前回の答えは「カボウ」でした。抽選の結果、長野県の宮澤和子さん、栃木県の鈴木友見さん、東京都の阪部美穂さんが当選されました。おめでとうございます！

<編集後記>

今春の花粉の総飛散数は、北日本では昨年よりやや少なめで、東海から西日本では昨年よりも多くなるそうです。また花粉飛散時期は、例年並みかやや早くなるとの事ですので、早めの対策を心掛けると良いかもしれませんね。季節の変わり目ですので、皆様様にはお気をつけ下さい。
(編集部)