

# その体調不良、花粉症かも？

花粉症は、くしゃみや鼻水などのつらい症状が生活の質を下げるだけでなく、集中力の低下や眠りの質の悪化につながります。

「風邪かな？」と思っていたら実は花粉症だった、というケースも少なくありません。  
気になる症状が出たら、まずは相談してみませんか？



これらの症状が見られたら、  
花粉症の可能性があります。



くしゃみ、鼻水、鼻づまり、  
目のかゆみ、皮膚のかゆみ

## 花粉症対策のポイント

### 外出するとき

マスクや眼鏡で花粉をブロック。  
家に入る前に衣服についた  
綿、ポリエステルなどの  
衣類を選ぶ。

### 外から帰ったとき

花粉を払い、うがい、  
丁寧な洗顔で花粉を落とす。

### 家にいるとき

換気時は窓を10cm程度に、  
こまめに掃除や  
カーテンの洗濯をする。

「この症状、もしかして花粉症？」、「どのタイミングで耳鼻科に行くべき？」  
など気になることがあれば、お気軽にご相談ください。

## トヨタ車体健保 こころとからだの健康相談

### 24時間電話健康相談サービス（年中無休）

ご自身やご家族の健康・医療についてのご相談に、医師や保健師・看護師等の有資格者が、  
24時間365日対応します。

通話料・相談料0円！

0120-336-613



ご利用の際はこちらの専用サイトから！

サービス内容や利用方法がWeb上で簡単に確認できます。  
サービスご利用の際もスムーズです。  
<https://consult.t-pec.co.jp/service/2e4cf/>

プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。（サービス提供会社：ティーベック株式会社） 

ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方々がご利用いただけます。  
※ご利用の際の諸条件や、地域・内容により、ご要望に添えない場合があります。詳細は<<https://www.t-pec.co.jp/notice/>>をご確認ください。

#### 個人情報の取り扱いについて

ティーベック株式会社は、ご利用者よりいただく個人情報を電話受付対応、必要に応じた面談の実施、医療機関の予約手配等に伴うサービスを業務委託を受けた範囲内において適切に実施するため、利用いたします。また、ご利用者の同意を得ている場合、法令に基づく場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。詳しくは、ホームページ（個人情報の取り扱い | ティーベック株式会社 (<https://www.t-pec.co.jp/privacy/>)）からご確認ください。なお、ティーベック株式会社は、サービス提供において収集された個人データを、サービス品質改善および広報マーケティング目的のためにご利用者の識別を可能にしない方法（ホワイトペーパーや営業資料における統計データなど）にて加工を行った上で、統計情報として作成、利用、公表を行うことします。

