

件名：「花粉症対策コラム」のご紹介！／健康づくり通信 2023.3.10

---

阪急阪神 健康づくり通信

2023.3.10

---

皆様こんにちは！

冬から一気に春となったような、春らしい日が続いていますね。  
お出かけには最適な気候となり嬉しい反面、花粉症の方にはツライ季節です…。

今年は花粉が非常に多く飛散しているとのこと。  
しっかり対策できるように、今回は「花粉症対策のコラム」をご紹介します！

★☆☆・…………—

＼オススメ！／

花粉症対策コラムのご紹介！

……………★☆☆

3月はスギ、4月はヒノキ花粉の飛散が多くなります。  
花粉飛散情報をチェックして、コラムを参考に対策してみてくださいね。

<wellness 講座>

「春は花粉症対策から」

<https://x.gd/AaG8X>

<教えて！沿線のお医者さん！（兵庫医科大学+阪神電車）>

「花粉症のメカニズムを知って、早期に症状緩和を目指そう！」

<https://x.gd/LhYW5>

—関連コラム—

「花粉症かと思ったら大間違い！他の病気の可能性も！？」

<https://x.gd/RQFxi>

<チアフル カフェ>

「食事で改善、美人レシピ。『～花粉症に負けないカラダづくりとは～』」

<https://x.gd/ntuER>

---

事務局からのお知らせ

---

■「阪急阪神 健康づくりサービス」について

アプリ「いきいき羅針盤」を利用したサービスをご提供しています！楽しく歩いてヘルスポイントをためよう！

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/info/15159/>

■アプリ「いきいき羅針盤」お問い合わせについて

アプリ「いきいき羅針盤」に関するご不明な点は、アプリ画面の「マイページ」から「ヘルプ」をご確認ください。

それでも解決しない場合は、下記までメールにてお問い合わせをお願いします。

阪急阪神 健康づくりサービス事務局

[healthcare@hankyu-hanshin.co.jp](mailto:healthcare@hankyu-hanshin.co.jp)

(阪急阪神ホールディングス株式会社グループ開発室内)

■「Wellness PLUS」Instagram 公式アカウントについて

Wellness 情報を定期的に発信しています。ぜひフォローよろしくお願いします！

【Instagram (インスタグラム)】

<https://instagram.com/hhhdwellnessplus?igshid=1wtjn46za81ki>

□-----□

阪急阪神 健康づくりサービス事務局

お問い合わせ：

[healthcare@hankyu-hanshin.co.jp](mailto:healthcare@hankyu-hanshin.co.jp)

(阪急阪神ホールディングス株式会社  
グループ開発室内)

□-----□