

ASA プレミアム会員

Asahi Shinbun Service Anchor SHONAN SHINBUN HANBAI KABUSHIKIGAISSYA

朝日新聞・日本経済新聞を長期間ご購読されているお客様を対象とした付加価値のある会員制度のことです。



プレミアム会員サービス内容

1 24時間365日対応 無料電話✻健康相談

朝日新聞社が主要株主でもある「株式会社保健同人社」と提携し、24時間365日、無料で電話相談ができるシステムを構築しました。この窓口では、プレミアム会員様、ご同居ご家族様のあらゆる健康相談、育児相談、介護相談、心の相談に対して、医療の専門スタッフが迅速かつ的確にアドバイスを致します。

2 ご購読料の一部を「社会へ還元」



昨年までは主に植樹活動への寄付を行ってきました。今年は、市民活動を応援するための寄付を行います。(今年の寄付先は「茅ヶ崎市民活動げんき基金」です。次号でご報告致します)

3 ご購読紙の契約自動更新(訪問営業は一切行いません)

4 ポイント制(毎月ポイントがたまり、年3回景品に交換できます) ※新聞購読料にはご利用いただけません。

※ポイント加算の上限は3,600ポイントです。

※ご購読中止の場合、未使用のポイントは無効になります。

お電話1本
入会無料!

電話健康相談について

24時間・365日お受けしています。また、相談料も通話料もすべて無料! 突然の症状や病気の悩み、育児や介護の不安など、健康に関することなら何でもご相談いただけます。

ご利用手順

健康について困った時、知りたい時は、いつでも気軽に電話できます。匿名での相談も可。

1 フリーダイヤルへ電話

電話番号はプレミアム会員入会時にお届けいたしました、電話健康相談についてのパンフレットをご覧ください。

2 オペレーターがID番号を確認します

お客様のプレミアム会員番号をお伝えください。 ※会員証を紛失された方は、カスタマーセンターまでご連絡ください(上記参照)。

3 ご相談ください

プライバシーは厳守致します

2012年1月のご相談事例より

Q. 8歳の息子が、学校から帰宅後しばらくしてから発熱し現在38℃です。頭痛もあります。比較的元気なので、今日は以前処方された解熱剤を服用させ、明日病院にと思っています。このような対応で大丈夫ですか? 学校ではインフルエンザが流行っているので心配です。(30代男性)

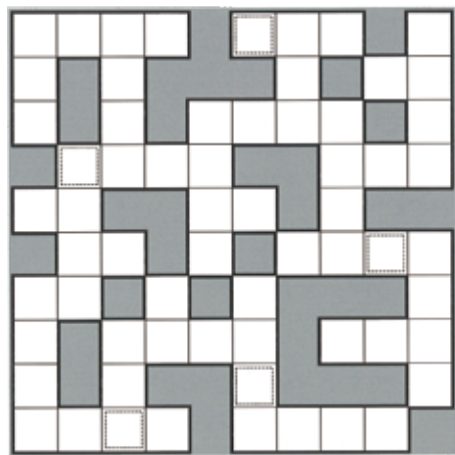
A. 比較的元気でいらっしゃることに、嘔吐や意識障害などが無い様子なので、今夜は安静にして自宅で様子をみていただいてもよいでしょう。ぬれたタオルや氷枕で頭痛が少し楽になることがありますので、試してみてください。また、解熱剤の服用ですが、過去の処方薬を家族の判断で服用させることはお勧めできません。仮にインフルエンザだった場合、解熱剤の使用は特に注意が必要です。通常、小児科ではインフルエンザ時には解熱剤として、アセトアミノフェンが処方されます。サリチル酸(アスピリンやアスピリン含有薬)、ジクロフェナクナトリウム(商品名:ボルタレンなど)、メフェナム酸(商品名:ポンタールなど)は、ライ症候群のリスクや急性脳症発症時の致死率の上昇と関連している可能性が指摘されているため、15歳未満には使用すべきではないとされています。水分を良く摂らせて、ゆっくり眠れるようであれば、様子を観察されることをお勧め致します。

Q. 最近眉間のしわや目尻のたるみが気になります。嫌な表情をしないように気を付けていますが、しわやたるみの予防・改善策を教えてください。(40代女性)

A. 【しわ】大人になってから予防できる「しわ」は、日光(紫外線)の影響でできるしわです。紫外線は、肌にハリを与えている皮膚真皮の成分を早く老化させます。帽子や日傘、日焼け止めクリームなどで、できるだけ直接日光に肌をさらさないようにしましょう。一度できたしわを消すことはできませんが、目立たなくすることはできます。しわが寄ってくる原因の一つに、水分不足があります。保湿クリームなどで肌の水分量を豊かにして肌にハリをもたせることで、しわが目立たなくなります。 【たるみ】顔にある「表情筋」を鍛えましょう。顔の筋肉が柔軟で動きがよければ、ハリを保つことができます。顔の筋肉も体の筋肉と同様に使わなければ、衰え、硬くなってしなやかさを失います。加齢による表情筋の衰えも出てきます。声を出さなくても「あいうえお」と大きく口を動かすと、顔の筋肉が全体に使われます。入浴中などの時間を利用して表情筋を意識し、「50音」を唱えてみてはいかがでしょうか。

(頭の体操♪)

スケルトン パズル



文字数をヒントに、リストの文字をマス目に埋めてください。点線で囲まれた文字を並べ替えてできる言葉が答えです。

リスト

2文字…シデ セリ フジ マツ モモ ユリ

3文字…アマナ キクモ コブシ サクラ ナズナ ハコベ

4文字…アカシア アサガオ アジサイ アネモネ ウリクサ オオバコ クチナシ ケイトウ コウホネ コスモス コデマリ セキチク ナノハナ ハマユウ プリムラ

答え

2月号の答え「スイゾクカン」

※ 毎月の 古紙回収日程 雨天決行

※「毎月の古紙回収日程」は今後、現在皆様にお届けしている「古紙回収袋」に直接印刷してお知らせする運びとなりました。このため、本欄は次号(4月1日発行)をもって終了させていただきます。新しい「回収袋」は、平成24年4月以降から順次お届けとなっていきますのでご了承ください。

4日 浜見平団地、中島、柳島海岸、柳島番地、南湖2・5・6・7丁目

5日 柳島1・2丁目、松尾、南湖3・4丁目、中海岸1〜4丁目

6日 東海岸南1〜6丁目

7日 東海岸北1〜3丁目、幸町、共恵1・2丁目

8日 常盤町、汐見台、富士見町、緑が浜、浜須賀

9日 浜竹1〜4丁目、松浪1・2丁目

11日 東海岸北4・5丁目、出口町、美住町、ひばりが丘、旭が丘

12日 平和町、白浜町、若松町

13日 松が丘2丁目、十間坂1〜3丁目、新栄町、茅ヶ崎1丁目、茅ヶ崎3394〜3470番地、南湖1丁目、浜之郷、下町屋1〜3丁目

14日 松が丘1丁目、菱沼海岸、円蔵、西久保、矢畑

15日 茅ヶ崎2・3丁目、茅ヶ崎番地(3394〜3470番地以外)、元町、本村1〜5丁目、室田3丁目

16日 室田1・2丁目、松林1〜3丁目、小桜町、小和田1・2丁目、城南3〜5丁目、大庭(城南隣接番地)

17日 赤羽根、本宿町、代官町、赤松町、羽鳥4・5丁目

18日 小和田3丁目、菱沼1〜3丁目、辻堂新町3・4丁目

19日 城南1・2丁目、辻堂1・4・5丁目、辻堂元町1〜3丁目

20日 羽鳥2・3丁目、辻堂東海岸1〜4丁目、辻堂団地11・13街区

21日 羽鳥1丁目、辻堂神台、辻堂元町4〜6丁目、辻堂太平台1・2丁目、鵠沼海岸4丁目、辻堂団地10・12街区

22日 辻堂新町1・2丁目、辻堂団地9街区、ラムズ湘南、アイディコート、辻堂2・3・6丁目、辻堂西海岸1丁目(ニューライフを除く)・3丁目

23日 辻堂団地8街区、大庭(ただし、以下は25日=県営団地、湘南西部<2街区>、西部団地<3街区>、駒寄団地、パークサイド駒寄、湘南スカイハイツ)、赤羽根※藤沢大庭アパートは23日

24日 辻堂団地3街区、遠藤、滝ノ沢団地、市営第2住宅、堤(ただし、羽根沢団地は25日)

25日 辻堂団地6・7街区、県営団地、湘南西部(2街区)、西部団地(3街区)、駒寄団地、パークサイド駒寄、湘南スカイハイツ、羽根沢団地、遠藤

26日 辻堂西海岸2丁目(県公社、横町ブラッツ、ライオンズマンション)、石川1〜6丁目、石川番地

27日 菖蒲沢、吉岡、吉岡東、綾西、上土棚南、葛原、辻堂西海岸1丁目の一部(ニューライフ)

28日 用田、宮原、打戻、遠藤、瀬郷

※同じ町名でも、番地によって回収日が異なります。ご不明な場合は、朝日新聞カスタマーセンターまでお問い合わせください。☎ 0120-033-084

【特別展】

桜・さくら・SAKURA 2012
—美術館でお花見!—

3.31(土) - 5.20(日) 10:00~17:00(入館16:30迄)

山種美術館 月曜休館(4/30、5/1は開館)

(問合)TEL03-5777-8600ハローダイヤル

本展は、平安以降詠まれてきた和歌や俳句、あるいは「歴史画を描いて居る思いがした」(奥村土牛)「桜は匂うかのように浮かぶ」(東山魁夷)、「古代裂れを見る様な微妙な色の階調」(奥田元宋)など画家たちが桜を表現した言葉を添えながら桜の名作を紹介します。なかでも、富田溪仙の屏風《嵐山の春》(当館蔵)は修復を終え、15年ぶりの公開となります。



石田武《千鳥ヶ淵》2005年(蔵) 紙本・彩色 山種美術館蔵



遠水師舟《夜桜》1928年(蔵) 絹本・彩色 山種美術館蔵