

こんにちは保健センターです

「こんにちは保健センターです」に関する申し込み・問い合わせは、市役所健康管理課 ☎443-1631へ。



すくすく相談

とき 3月7日(月) 午後1時30分～3時
ところ 市総合保健福祉センター ※予約制



あなたの優しさ届けましょうー命つなぐ献血ー

○献血とは…

患者さんが安心して輸血を受けることができるように、健康な人が善意によって、無償で進んで自分の血液を提供することです。

○血液は…

酸素を運ぶ、病原体とたたかう、出血を止めるといった生命の維持に欠かせない役割を担っていますが、人工的に造ることができず、生きた細胞なので、長期間の保存もできません。このため、病気やけがで血液を必要としている患者さんに血液を届けるためには、皆さんの献血が必要です

○血液が不足し、16歳から29歳までの

若い人たちの献血者が年々減少しています

冬から春にかけて、風邪などで体調を崩す方が多いことなどから献血者が減り、血液が不足しています。

年間を通して血液を必要とされる量は、ほぼ一定であるのに対し、献血者数には変動があります。このまま少子高齢化が進み、若い人たちの献血への協力が減ってしまうと、輸血用の献血が不足して、必要な時に輸血ができなくなる可能性があります。若い人たちが、みんなが高齢者を支えていく時代です。10代・20代の方のご協力を特にお願します。

平成23年4月1日から採血基準の改正で、これまで男女とも18歳以上の方をお願いしていました400ml献血について、男性に限り17歳の方にも御協力いただけるようになります。

○複数回献血（年2回以上の献血）と400ml献血のお願い

いつでも確実に患者さんに血液を確保できるよう、1年を通じて継続したご協力と安全性の高い血液の確保のために、400ml献血を積極的にお願しています。

たとえば、同じ800mlの血液を輸血する場合、400mlの血液を使用する場合は2人分ですが、200mlの血液では4人分の血液が混ざり合うこととなります。

一度に大勢の人の血液を輸血することは、それだけ副作用（発熱・発疹など）の危険性が高まります。

○献血で健康管理

献血にご協力いただいた方で、結果通知を希望された方を対象に、血液型のほか、7項目の生化学検査（ALT（GPT）、AST（GOT）、γ-GTP、総タンパク、アルブミン、A/G比、コレステロール）を行い、結果を赤十字血液センターよりお知らせしています。これらの献血時の結果によって病気の早期発見ができることもあります。

○英国滞在歴に関する献血制限が緩和されました。

1980年から1996年の英国滞在歴が通算30日までの方は、献血にご協力いただけます。

3月1日から3月31日までは千葉県献血推進強調月間です。
みなさんの献血に対するご理解、ご協力をお願いいたします。

春から運動がしたくなる！ ウォーキング講演会

「暖かくなったら体を動かしたい」と思っている方、「自己流で歩いているけれどこの歩き方でいいの？」と気になっている方、ウォーキングの基本を楽しく学んでみませんか？

とき 3月17日(木) 午後1時30分～3時30分

ところ 市スポーツプラザ

対象 40歳～74歳の市内在住の方

定員 50人（申込順）

講師 NPO法人ニッポンランナーズ

ヘッドコーチ

齊藤 太郎 氏

内容 ・安全に効果的に歩くための

ポイント

・準備体操、整理体操

・ウォーキングフォームを身につける

※屋内と屋外を歩きます（屋外は晴天時のみ）

費用 無料

持ち物 運動のできる服装、運動靴（室内用・屋外用ともに）、タオル、飲料水

申込期限 3月11日(金)

ぜひ、お友達もお誘いの上お申し込みください。



子宮頸がん検診（個別検診）を受診された方へ

医療機関で子宮頸がん検診を受診された方は、再度、医療機関に結果を聞きに行く必要があります。

まだ行かれていない方は、早めに聞きに行くようお願いします。

健康手帳を活用しましょう

健康手帳をご存知ですか？健康手帳は、健康診査やがん検診等の記録や、体重や血圧など毎日の変化を記録し、自らの健康づくりに活かすものです。

40歳以上の方で健康手帳を希望する方に窓口でお配りしています。必要な方は、健康管理課へお立ち寄りください。

こんな使いみちがあります

・血圧が高めの方に…

自宅で1ヶ月間血圧を測ってから病院を受診する

・検診の覚え書きに…

「昨年のがん検診をいつ受けたかしら？」と思った時に健康手帳に記録していると便利です

・減量に挑戦してみようと思う方に…

体重を毎日決まった時間に測って、食生活の振り返りをする

・健康相談を受けたときに…

指導内容を書き留める

ぜひご利用ください。

ママになろう！ハッピールーム パパとママのベビールーム

●ママになろう！ハッピールーム

妊娠や出産、育児について楽しく学んだり、お友達づくり・交流の場として行っています。お風呂の入れ方やマタニティークッキング、赤ちゃんの抱っこなどの実習も行っています。また、出産後は、赤ちゃんを連れてのOB会も行っています。妊娠中のひとときを、楽しく過ごしてみませんか。

●パパとママのベビールーム

パパとママそろって、赤ちゃんのお風呂の入れ方、妊婦体験、赤ちゃんの抱っこなどの実習、講義を行っています。 ※日程等の詳細は広報紙や健康カレンダーでお知らせします。

市の公共施設の一室を子育て親子の交流の場として開放しています

○市総合保健福祉センター開放日

3月1日(火)・7日(月)・11日(金)・

14日(月)・15日(火)・22日(火)・

25日(金)・28日(月)・29日(火)

○市スポーツプラザ開放日

3月2日(水)・4日(金)・9日(水)・

11日(金)・16日(水)・18日(金)・

23日(水)・30日(水)

〈開放時間〉

午前9時～午後4時

（市総合保健福祉センター・市スポーツプラザとも）

〈使用の注意事項〉

○特定の団体のみでの使用はできません。

○事故やケガなどには十分注意してください。

詳しくは、市役所児童家庭課 ☎443-1693へ。