

献血にご協力を！

平成 18 年度はおおぜいの皆さんに献血いただきありがとうございました。(平成 18 年度朝来市献血者数:1,506 人)

人間の生命を維持するために欠くことのできない血液は、まだ人工的に造ることができません。さらに血液は生きた細胞ですので、長い期間保存することもできません。輸血に必要な血液をいつでも十分に確保しておくためには、絶えず誰かの血液が必要となります。

今年度も献血へのご理解とご協力をお願いします。

◎献血における注意事項

- ・献血手帳、献血カードをお持ちの方は、必ずご持参ください。(平成 18 年度 10 月から、献血カードが導入されました。)
- ・採血者、血液安全のため、献血をお断りする場合がありますが、ご理解をお願いします。
- ・輸血用血液のさらなる安全性の向上を図るため、本人確認を実施しています。献血受付の際に、運転免許証などの提示をお願いする場合がありますが、ご協力をお願いします。

■問い合わせ

市役所健康課 ☎ 672 - 5269

兵庫県赤十字血液センター豊岡出張所 ☎ 0796 - 24 - 0268

◎採血基準

	200mL 献血	400mL 献血
年齢	16 歳～ 69 歳※	18 歳～ 69 歳※
体重	男性 45kg・女性 40kg	男女とも 50kg 以上
最高血圧	90mmHg 以上	
年間献血回数	男性 6 回以内・女性 4 回以内	男性 3 回以内・女性 2 回以内
年間総献血量	200mL 献血と 400mL 献血を合わせて 男性 1,200mL 以内・女性 800 mL 以内	
献血間隔	男女とも 4 週間後の 同じ曜日より可能	男性は 12 週間後・女性 は 16 週間後の同じ 曜日から可能

※ 65 歳以上の献血については、60～64 歳のあいだに献血経験がある方に限ります。

◎献血の日程

5/16(水) 東河地区市民会館 9:30～11:30

糸井地区市民会館 13:30～15:00

5/28(月) 生野保健センター 10:00～11:00/12:30～15:00

6 月以降の献血予定

日程	実施場所	日程	実施場所
6/17(日)	朝来老人福祉保健センター	11/27(火)	農業研修センター
6/18(月)	山東老人福祉センター	1/21(月)	生野保健センター
8/24(金)	竹田地区市民会館	1/23(水)	朝来商工会
9/24(月)	生野保健センター	1/28(月)	和田山保健センター
10/5(金)	大蔵地区市民会館	2/12(火)	山東老人福祉センター
10/15(月)	朝来老人福祉保健センター	3/5(火)	朝来老人福祉保健センター
10/17(水)	山東老人福祉センター		

※詳細は、広報・回覧等でお知らせします。

地域包括支援センターの



～身近な地域で介護予防～

「朝来市いきいき体操実施モデル事業」

参加グループを大募集！！

“年をとっても住み慣れた地域で、できるだけ自分の力で元気に生活したい”これは誰もの願いですね。

市はこうした声にこたえ、年齢とともに低下しやすい筋力やバランス力等を維持するための、介護予防体操『朝来市いきいき体操』を創作。ただ今、身近な地域で定期的集える機会を持ち、介護予防活動をモデル的に実施していただけるグループを募集しています。どしどしお申し込みください。

■問い合わせ・申し込み
朝来市地域包括支援センター
☎ 672 - 4004

＜募集内容＞

対象 老人クラブ、ボランティア、民生委員等市民の皆さんが主体のグループで、週 1 回の実施が可能なグループ

募集数 市内 10 グループ程度

活動内容 週 1 回の集いの中で、「朝来市いきいき体操」に取り組んでいただきます。

申込方法 直接、地域包括支援センターの窓口にお越しいただくか、電話でお申し込みください。

申込期限 平成 19 年 5 月 31 日 (木)

その他 申し込まれたグループには、後日、詳細を説明します。

