



## 誰かの今をつないでいく。はたちの献血



市内の献血  
日程はこちら



市外の献血  
日程はこちら

毎年、1月と2月に全国で「はたちの献血」キャンペーンが行われています。血液が不足しがちな冬に、若者を中心とした幅広い年代の人に献血への理解と協力をお願いしています。

### なぜ献血が必要なの？

血液は、人工的に造ることや長期保存ができないため、献血によって健康な人の血液を安定的に確保する必要があります。特に、献血者が減少傾向にある10代から30代の若い世代の協力が不可欠です。

### 何歳からできるの？

▶ **全血献血** (血液中の全ての成分を採血) の200<sup>ミッドル</sup>は男女とも16歳から、400<sup>ミッドル</sup>は男性が17歳、女性は18歳からできます。

▶ **成分献血** (採血された血液から血小板や血漿といった特定の成分のみを取り出し、回復に時間がかかる赤血球は再び体内に戻す) は、男女ともに18歳からできます。

### 献血の流れ

(1) 受け付けで健康状態についての質問に回答

- (2) 適切な採取量を算出するため、体重を測定
- (3) 医師の問診、血圧測定、血液中のヘモグロビン濃度測定などを行い、問題がなければ採血
- (4) 採血の時間は、全血献血は約10分から15分、成分献血は採血量に応じて約40分から90分
- (5) 採血後、10分以上休憩を取って終了

### 献血場所と日程

▶ **市内** 月に1回程度、献血バスで400<sup>ミッドル</sup>全血献血を受け付けています。 ※本号13頁参照

▶ **市外(県内)** 主に「もりおか献血ルームメルシー」と献血バスで受け付けています。



### 献血カード・献血手帳がアプリになりました

献血カードや献血手帳の新規発行・更新が終了し、1月5日からは Web やスマホアプリ「ラブラッド」によるサービスに統一されました。

詳しくは、日本赤十字社のホームページを確認してください。ラブラッドアプリをダウンロードして会員登録をお願いします。



詳細はこちら

保健のひろば

健康こども課健康推進係  
☎・内線1089



## フレイル予防でいつまでも元気に



詳細はこちら

冬は、寒さや感染症流行により外出を控え、動かない生活が続くことで「フレイル(虚弱)」状態になる心配があります。

### フレイルってどういう状態

加齢に伴い心身の機能が低下した状態で、健康な状態と要介護状態の中間段階とされています。

フレイルは単なる身体の衰えだけではなく、気持ちの落ち込み、やる気の低下、閉じこもりや会話をする機会の減少など、様々な要因が重なって引き起こされます。放置するとますます心身の機能が衰え、介護が必要になるリスクが高まります。

### フレイルセルフチェック

右の項目に3つ以上当てはまるとフレイル、1つでも当てはまるとフレイル予備軍の可能性がります。

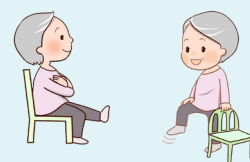
- ☐ 体重が減った(1年間で2〜3%程度)
- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ 買い物でペットボトル(2%程度)などを運ぶのが困難になった
- ☐ 横断歩道で青信号の間に渡ることが難しい
- ☐ 外出する機会が減った

### フレイルを予防・改善するために

#### ▶ 運動習慣を続ける

・掃除や洗濯、布団の上げ下ろしといった家事もしっかりと行うことで運動になります。

・椅子に座って太ももを左右交互に上げ下げする、片足立ちなどの運動を行うとより効果的です。



#### ▶ 栄養をしっかり摂り、口の健康を守る

・筋肉を作るためには、たんぱく質(肉、魚、大豆製品、卵など)の摂取が大切です。

・野菜や果物も取り入れて、バランスの良い食事を心掛けましょう。

・食後の歯磨きと定期的な歯科受診をして、お口を清潔に保ちましょう。

#### ▶ 人とつながる

散歩やゴミ出しのときなど、お隣さんや地域の人とあいさつや会話をしましょう。会話を楽しむことは、ストレス解消にもつながります。

介護のココロ

市地域包括支援センター  
☎・内線1078