

# 献血にご協力ください



毎年夏の時期は、長期休暇などで学校や企業、団体などからの献血の協力が少なくなり、輸血用の血液が不足することがあります。献血は身近にあるボランティアです。輸血を必要としている人のために献血にご協力ください。

## 献血とは

病気やけがで輸血を必要としている患者のために、健康な人が血液を提供することです。献血には全血献血と成分献血があります。全血献血は全ての血液成分を採血する方法です。成分献血は血液中の特定の成分だけを採血する方法で、全血献血と比べ献血時間は長くなりますが、体への負担は軽くなります。

## なぜ献血が必要なの？

血液は長期保存することができず、また人工的に造ることもできません。血液製剤の有効期間は赤血球製剤で21日間、血小板製剤は4日間しかありません。そのため、全国各地で、ほぼ毎日献血が行われています。

## どのくらい献血が必要なの？

国内では、1日あたり約3千人の患者が輸血を受けているといわれています。全ての患者に血液を届けるためには、1日に約1万5千人分の献血が必要です。そのため、献血者数を時期の偏りなく、一定的に確保することが重要です。

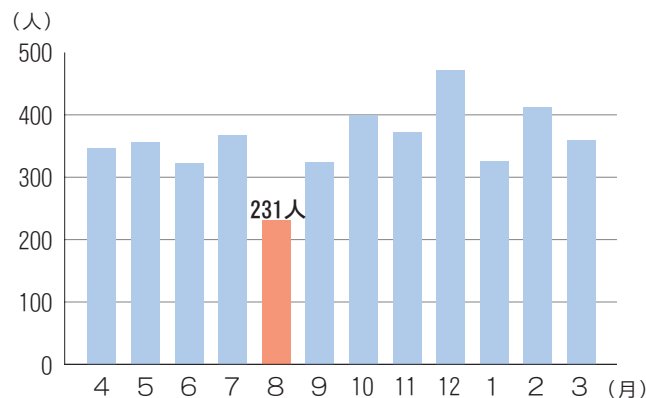
## どこで献血できるの？

毎月、市内の公共施設やショッピングセンターなどに献血バスを運行しています。本年度は400ミットル全血献血をお願いしています。盛岡市大通りの「献血ルーム」では200ミットル献血や成分献血も行っています。

※市内の献血日程は「広報はなまき」や市ホームページに掲載しています。

【問い合わせ】  
健康づくり課 ☎23-3121

■花巻市献血者数（平成27年度）



## 市内60力所で実施中！

# 地域で取り組もう、介護予防

市では、平成26年度から「地域づくりによる介護予防推進支援事業」に取り組み、市民の皆さんが主体的に介護予防のための活動を行う「通いの場」の立ち上げを支援しています。

## 「通いの場」活動の様子



- ① 体操実施前の自己血圧測定で健康チェック
- ② ビデオの映像に合わせて体操しています
- ③ 半年ごとに体力測定を実施して、効果を判定します
- ④ 栄養や口腔ケア、認知症の理解などの講座を開催し、継続的に支援します

## 「介護予防」とは

住み慣れた地域でいつまでも元気に自立して暮らし続けるために、介護が必要になることを予防したり、状態の悪化を防いだりすることです。

## 「通いの場」とは

自分の足で通える範囲にあり、週1回程度、4人以上で集まって自主的な介護予防のための取り組みを行う場のことです。映像を見ながらの体操や、さまざまな活動を自由に行うことができます。

## ■みんなで行う体操

一人では、なかなか取り組むことが難しい運動ですが、みんなで行うことにより、楽しく運動習慣が定着していきます。まず足腰を丈夫にすることが、寝たきりにならない体操づくりの第一歩です。

## ■地域のつながりの場として

単なる活動の場としてだけでなく、週1回顔を合わせることで、

## 平成28年度介護予防講演会 元気はなまき大作戦！

【日時】7月25日(月)、午後1時15分～3時30分  
【会場】文化会館大ホール  
【内容】▶報告「花巻市の介護予防の取り組み」▶通いの場実施団体による活動発表および体操デモンストレーション▶講演「視力がいいのにつまづくのはなぜ？～転倒予防と目の関係～」(講師は鈴木眼科吉小路院長の鈴木武敏さん)

【受講料】無料  
※申し込み不要。詳しくは本庁長寿福祉課へ



平成27年度介護予防・生活支援市民啓発講演会での体操デモンストレーションの様子

## ■安心して暮らせる地域を

「通いの場」の実施に合わせて移動販売車による買い物支援を開始するなど、高齢者の暮らしを支える取り組みにつながった地域もあります。

少子高齢化による世帯構成の変化から、高齢者一人一人の不安は大きくなっています。皆さんの力で安心して暮らせる地域をつくりましょう。

## ■市の支援

「通いの場」立ち上げに当たり、3回まで専門職員による指導を行います。また、地域の課題解決についても積極的に市が支援を行っています。

体力測定を実施します。

【問い合わせ】  
本庁長寿福祉課 ☎24-2111 内線515

## 「男のための“生涯現役”講座」受講生募集

10年後、どんな自分でいたいですか？ 現代を生き抜くために、シニア男性に必要な「健康力」と「生活力」を習得できる講座です(全5回)。

- 会場 花巻保健センター
- 内容 講話、料理、運動など
- 定員 15人(先着順)
- 受講料 無料
- 申込開始日 7月5日(火)
- 問い合わせ・申し込み 健康づくり課 ☎23-3121

■対象 市内在住のおおむね60～70歳代の男性  
■初回日時 8月1日(月)、午前10時～11時30分