

献血方法別の献血基準

	全血献血	
	200ml献血	400ml献血
1回の献血量	200ml	400ml
年齢	16歳～69歳	男性：17歳～69歳 女性：18歳～69歳
体重	男性：45kg以上 女性：50kg以上	男女とも50kg上

※65歳から69歳の方は、60歳から64歳までの間に献血経験のある方に限られます。

※全血献血のみ行います。

市役所 東側入口周辺

■会場

午後1時～4時

■日時 10月3日(火)

午前10時～11時30分

力をお願いします。

血液は、人間の生命を維持するために欠かすことができないもので、皆さんの善意による無償の献血が、病気やけがなどで輸血を必要としている患者さんの尊い生命を救います。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

■献血にご協力ください

お知らせ

9月9日は「救急の日」です

救急医療をご利用になる時のお願ひ

- ・緊急でなければ、通常の診療時間内に受診しましょう。
- ・休日や夜間で、比較的症状の軽い場合は、夜間休日急患診療所や在宅当番医を利用しましょう。(42ページに掲載)
- ・救急車は、緊急性の高い病気や怪我などの時に利用しましょう。
- ・お子さんの急な発熱やケガで心配な場合は、とちぎ子ども救急電話相談「#8000」を利用しましょう。
- ・こども救急ガイドブックを活用しましょう。(栃木県のホームページから電子版をダウンロードできます。)
- ・大人の方の急な病気やケガで心配な場合は、とちぎ救急医療電話相談「#7111」を利用しましょう。
- ・いざという時のために正しい応急手当の知識を身につけておきましょう。
- ・健康には日ごろから十分に気をつけ、なんでも相談できる「かかりつけ医」を持ちましょう。

永年会員表彰受賞

6月22日、「栃木県食生活改善推進員協議会総会」が栃木県庁において開催され、伊藤操子さん(小金井)、海老原澄さん(文教)が食生活改善推進員としての長年の活動を認められ永年会員として表彰されました。

食育や料理教室など様々な活動を通して、地域の食生活改善に貢献されてきました。今後のご活躍を期待しております。

9月10日～16日は自殺予防週間です

こころの悩みを抱えている人はいませんか?

- ・まずは気づいてあげることが大切です。
- ・話に耳を傾けましょう。
- ・悩んでいる人を安心させよう
- ・悩んでいる人の話はよく聴きましょう。
- ・安心できる情報を伝えましょう。

啓発キャンペーン

9月13日(水)午後4時から5時までヨークベニマル石橋店において、自殺予防県内一斉街頭キャンペーンを実施します。

フッ素塗布・歯の相談

■日時 10月15日(日) 午前9時～11時

■場所 きらら館

■対象

市内の年中児～小学2年生(平成21年4月2日～平成25年4月1日生まれ)

■料金

無料

■注意

- ・受付時間、対象年齢をご確認ください。
- ・歯を磨いてからご来場ください。
- ・フッ素塗布30分間は飲食できません。
- ・当日はブラッシング指導も実施します。
- ・発熱やせきなど体調の悪い方は、ご遠慮ください。



朝ごはん食べていますか?

脳が活発に働くのは午前中です。朝ごはんをきちんと食べて、お昼までに必要な栄養素をしっかりと摂っておかないと、仕事や趣味に集中できなくなります。午前中のやる気や集中力を高めるためにも必要不可欠だと言われている朝ごはんを毎日食べる習慣をつけましょう。

今月は、忙しい朝にぴったりの簡単でおいしいメニューを紹介します。

♪オープンサンドイッチ♪

(2人分)

- 食パン……………2枚
- 千切りキャベツ…1袋
- ツナ水煮缶…………小1缶
- マヨネーズ…………大さじ1
- 塩・こしょう…………お好みで
- ①ツナ缶の汁を切り、食パン以外の全ての材料を良く混ぜる。
- ②食パンは軽く焼いて、その上に①を乗せて出来る上に①を乗せて出来る。