

## 平成 17 年度健康にこにこ運動

—生活の中に楽しく運動を取り入れましょう！—

**実施方法:**ポスター「平成 17 年度健康にこにこ運動」を利用し 1 日あたりの歩数を記録します。30 万歩で達成です。

- ・ 1 日 5000 歩 (約 3 km) 歩くと 2 カ月で達成
- ・ 1 日 1 万歩 (約 6 km) 歩くと 1 カ月で達成

5000 歩 (150Kcal) 毎に○を 1 つ塗りつぶします。歩数計または運動量換算表を利用してください。掃除洗濯など日常生活での歩数も含められます。歩くことが困難な場合は、裏面の転倒予防体操を行ってください。

体操 1 日につき○を 1 つ塗りつぶします。30 日実施で達成です。

体操は、1 日 2～3 回を目安に無理せず毎日続けましょう。

歩数も体操も、開始日より 2 カ月以内の達成を目標にしましょう。

**参加方法:**①地区の保健推進員、保健センター (揖斐川・谷汲・春日) または振興事務所 (久瀬・藤橋・坂内) に用意してある「健康にこにこ運動参加届出書」に記入して、ポスターを受け取ります。

② 2 カ月以内に達成できたらポスターの記録表部分を保健推進員、保健センター (揖斐川・谷汲・春日) または振興事務所 (久瀬・藤橋・坂内) に提出して記念品を受け取ってください。

**参加資格:** 揖斐川町在住の 30 歳以上の人

**参加申し込み期間** 平成 17 年 9 月 15 日～平成 17 年 12 月 20 日

**記念品交換期間** 平成 17 年 10 月 1 日～平成 18 年 3 月 10 日



## 献血にご協力ありがとうございます

去る 8 月 3 日揖斐川保健センターにて揖斐川ライオンズのご協力により献血を行いました。岐阜県では輸血用血液が不足している中、採血者 196 人と大変多くの方にご協力をいただくことができました。今後ご協力をよろしくお願いいたします。

### 今後の日程

	曜日	配車時間	配車台数	配車先	後援団体
9 月 14 日	水	10:00～14:00	1	藤橋振興事務所前	
10 月 16 日	日	10:00～14:00	1	かすがモリモリ村駐車場	
10 月 28 日	金	10:00～12:00	1	坂内振興事務所前	
		13:00～15:00	1	久瀬振興事務所前	
11 月 21 日	月	10:00～15:00	1	谷汲保健センター	美濃大野ライオンズクラブ
12 月 2 日	金	9:30～16:30	2	揖斐川保健センター	揖斐川ライオンズクラブ
2 月 3 日	金	9:30～12:00	1	日東あられ揖斐工場	日東あられ
		13:30～15:00		揖斐厚生病院	揖斐厚生病院
3 月 22 日	水	9:30～16:30	2	揖斐川保健センター	揖斐川ライオンズクラブ
3 月 31 日	金	10:00～15:00	1	久瀬振興事務所前	

### 献血の基準

今回の献血 前回の献血	成分献血 (血液センター、献血ルームのみで実施)		全血献血	
	血漿献血 (多血小板血漿献血を含む)	血小板献血	200ml 献血	400ml 献血
200ml 献血	男女とも 4 週間後の同じ曜日から献血できます。			
400ml 献血	男女とも 8 週間後の同じ曜日から献血できます。		男性は 12 週間後、女性は 16 週間後の同じ曜日から献血できます。	
血漿献血 血小板献血	男女とも 2 週間後の同じ曜日から献血できます。			

(年間の献血回数・献血量)

年間献血回数	血小板献血 1 回を 2 回分に換算して血漿献血と合計で 24 回以内	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 1200ml 以内女性 800ml 以内	

### 《以下の方は献血をご遠慮下さい》

1. エイズ (H I V) 検査が目的の方 (エイズ検査の結果はお知らせしていません)
2. この 1 年間に不特定の異性と性的接触があった方
3. 男性の方でこの 1 年間に、男性との性的接触があった方
4. この 1 年間に、麻薬・覚せい剤を使用した方
5. 輸血や臓器の移植を受けたことがある方
6. B 型や C 型肝炎ウイルスやエイズウイルスの保有者 (キャリア) と言われた方
7. 梅毒、C 型肝炎、またはマラリアにかかったことがある方
8. 海外から帰国 (入国) して 4 週間以内の方
9. この 3 日間に、出血を伴う歯科治療 (歯石除去を含む) を受けられた方