



町健康づくりキャラクター
ワジーちゃん

健康情報
コーナー

知っていますか？人の命を救う ボランティア「献血」のこと



私もあなたも
大切な人のために
できることをしませんか？

献血会場で
待ってるね♪

献血ができる年齢と体重の基準

▼年齢 69 歳まで

▼体重 50 kg以上

※ 65 歳以上は、60 代で献血経験がある人
に限ります。

あなたの献血で 救える命があります。

手術などで輸血が必要になった時に使われる血液製剤は、採血後3週間しか有効期限がありません。そのため、日々必要な人数分の献血をお願いしなくてはなりません。

近年、献血ができる人の条件がやや緩和され、薬の種類などにより、献血が可能な場合も多くなります。「薬を飲んでいいるからダメだ…」と思わず、年齢と体重の基準を満たしている人は、ぜひ一度献血の窓口にお越しください。

いつ、だれが輸血を必要とする状態になるのか分かりません。あなたやあなたの家族が助けてもらう立場になるときが来るかもしれません。自分のため、家族のため、誰かのために、献血に協力してみませんか。

命を救えるボランティア。日野町でも献血を行います。

400ml 献血にご協力を

現在、県内でも血液不足が深刻な問題となっています。1人でも多くの協力をお待ちしています。

<期日> 10月10日(水)

<会場と受付時間>

- ・午前9時～午前10時：日野振興センター
- ・午前11時～正午：黒坂警察署
- ・午後2時～午後4時30分：日野町役場

※輸血を受ける人への副作用を軽減するため、400ml 献血をお願いしています。当日は、献血カードまたは本人確認ができるもの(免許証など)を持参ください。

<問合せ> 町健康福祉センター(電話 72-1852)

無駄な命なんてない。 殺処分される命を救いませんか。

町では、飼い主のいない猫の増加を抑え、地域の生活環境の保全や、動物愛護の観点から殺処分される命を減らすため、飼い主のいない猫の不妊・去勢手術への助成金制度を設けています。

<飼い主のいない猫の不妊・去勢手術
助成制度>

助成額 1頭当たり、手術費用の1/2
(上限1万円)

問合せ 役場健康福祉課
(電話 72-0334)



動物を飼うことは、動物の命を預かることです。飼い主は、動物が健康で快適に暮らせるようにするとともに、社会や近隣に迷惑を及ぼさないようにする責任があります。最近、町内でも野良猫へのエサやりについての苦情や相談件数が増えています。野良猫にエサを与えていると、多くの野良猫が集まり、フンや鳴き声など、地域の皆さんの迷惑になるだけでなく、地域の環境悪化、衛生面にも悪影響を及ぼしかねません。無責任にエサを与えるのではなく、飼い主として責任を持って室内で飼育しましょう。

また、エサ、予防注射、病気の治療費など、動物を飼うとお金がかかります。飼ってからでなく、飼う前にも、これから10年以上の動物との生活を考えてみましょう。

無責任にエサを 与えていませんか？

9月20日～26日は、「動物愛護週間」です。



第21回 “〇〇の秋、食べ過ぎに注意！

日野病院 病院長 孝田 雅彦



日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

気力も体力も充実する秋。
食事だけ増えて、“肥満の秋”になってませんか？

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、行楽の秋など秋はいろいろなことが言われます。

つまり、これは体も心も健康な季節と言うことでしよう。暑い夏は食欲も落ち、体を動かすのもおつくうで、気力も体力も低下しています。秋になって涼しくなると体も心も元気になるって何かをしたくなる、食欲も出てくることからこのように言うようになったのだと思います。

しかし、十分に運動をしただけから食事が増えるならいいのですが、実際には、運動はそこで食事量だ

けが増えていくことがほとんどのため、残念ながら「肥満の秋」になってしまします。

秋こそ、食習慣、生活習慣を見直す良いチャンス

糖尿病の患者さんも夏に血糖のコントロールが良くなったにもかかわらず、秋から冬に悪化することが多く見られます。よく患者さんが太ってくる、運動をしなかったからと弁解されます。

本当でしょうか。もっと大きな原因は食べ過ぎではありませんか。「果物が美味しくてブドウを一房食べた」「梨を2個食べた」「日ごろしている運動はせいぜい30分の散歩」。この散歩をしなかったからといって、食べた量に比べたら、微々たるものです。こういう時期こそ自分の食習慣、生活習慣を見直すチャンスです。

数値にするとよくわかる、運動と消費カロリーの関係

皆さんは運動療法の単位をご存じでしょうか。運動強度の単位としてじつとしている（安静）状態が1メツ

ツです。普通の歩行は安静の3倍の強度になるので3メツです。3メツの運動を1時間すると3エクササイズという単位になります。

では、3エクササイズはカロリーにすると何カロリーになるでしょうか。カロリーはその人の体重によって変わります。1エクササイズは大きめに体重と同じカロリーと考えて下さい。つまり、40kgの人は40カロリー、60kgの人では60カロリーとなります。散歩を1時間しても3エクササイズ、つまり60kgの方で180カロリーの消費にしかありません。

「食欲」と「運動」。バランスをとって有意義な秋を

食欲の秋で大きな梨を1個食べると170カロリー、一時間の散歩で使ったカロリーはすぐに戻ります。ブドウ巨峰を一房食べれば250カロリーにもなります。ショートケーキ1個食べれば350カロリーです。

主な運動の強度は、速歩・自転車は4メツツ、ジョギングは6メツツ、水泳・ランニングは8メツツです。ショートケーキ1個食べれば、1時間のジョギングが必要です。食欲の秋、スポーツの秋もバランスを考えて太らないように気をつけて下さい。

