

知ってほしい命をつなぐ献血のこと

— わずか 40 分で助かる命がある —

献血は、病気やケガで血液が必要な患者さんのために、自分の健康な血液を無償で提供します。近年献血をしてくれる人が減っていて、このままでは治療に必要な血液が確保できず、救えるはずの命が救えなくなってしまう恐れがあることをご存じでしたか？

項目	全血献血	
	200mL 献血	400mL 献血
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 40kg 以上	男女とも 50kg 以上
最高血圧	90mmHg 以上	
血色素量 (ヘモグロビン濃度)	男性 12.5g/dL 以上 女性 12.0g/dL 以上	男性 13.0g/dL 以上 女性 12.5g/dL 以上

※ 65 歳以上の方は 60 歳から 64 歳までに献血の経験がある方に限られます。
採血の実施は、問診結果等を踏まえて総合的に判断します。

約 40 分で助かる命がある
400 mL 献血の場合、受付から採血後の休憩まで全て含めて約 40 分で終わります。実際に針をさすのは、骨髄バンクドナーを募集しています。白血病や再生不良性貧血などの病気が、骨髄移植や末梢血幹細胞移植という治療法で治せるようになりまし。

Healthy Life



毎日約 3000 人が輸血を必要としています！
日本では、1日に約 3000 人の患者さんが輸血を必要としています。そのため、1日あたり約 1万 5000 人分の献血が必要とされています。血液には生きている細胞が入っているため、赤血球は採血後 21 日間、血小板は 4 日間しか輸血に使用できません。また、血液は人工的につくるのができないことから、輸血に必要な血液を十分に確保するためには、継続的な献血への御協力が必要不可欠です。

献血で短命県返上！
献血に御協力いただいた方へ感謝の気持ちとして、7 項目の生化学検査及び 8 項目の血球計数検査成績をお知らせしています。これらの検査成績は、病気の早期発見にもつながります。ぜひ健康管理にお役立てください。

Keeping Your Resolutions

明けましておめでとう！
Happy new year, everyone! Have you made a New Year's Resolution? And, did you keep the resolution you made last year?

新年は最善の自分になる機会と言われています。そのためにアメリカの正月の伝統の一つは新年の誓いを立てることです。英語で「making New Year's resolutions」と言います。1月1日大勢のアメリカ人が「健康を増進する」や「新しい体験をする」ことを約束します。毎年、私も新年の誓いを立てるけど残念ながらたいいて最後まで守ることができません！3月頃まで一所懸命頑張って、その後忘れて諦めます。意志力の不足は私の大きな弱点だと思います！でも、今年人生で初めて新年の誓いをずっと守りました！成功のコツを分かってきたと思います。

去年までは新年の誓いをした時、なんだか曖昧な誓いを立てていました。例えば、「今年、体重を減らす」や「今年、日本語をうまく話せるようになる。」自己研鑽することを目指したけど、具体的なゴールがなかったので、達成が難しかったです。そこで作戦を変えました。真面目に登山し始めた頃だったので二つ誓いを立てました。「来年の正月前、日本百名山を半分登ります。そして、毎月一座(座：山の単位)少なくとも登ります。」嬉しいことに、達成しました！この文章を書いた日、百名山のうち 52 座を登りました！その誓いを立てた時、自己研鑽にもつながるとは考えませんでした。でも、その誓いで、色々な良い結果ができました。よく運動したので、体が強くなって、体調が良くなりました。たくさん地図やガイドブックを読んだり、他の登山者と話したりしたので、日本語能力が高まりま



Rachel Presents
Rachel's Yo Mo Ya Ma Story

した。地質学の興味が復活して、オンライン大学院の授業を受け始めました！偶然に自己研鑽になりました！
これから新年の誓いを決める時、この結果を思い出します。難易度が高いけど達成可能な目標を定めて、こつこつ努力して、達成するのに余念がありません。予想より得られるものが多くなります！

レイチェルの百名山 半分達成しました！今までのトップ・ファイブ！

① Most Beautiful (最も美しい) 山梨県の鳳凰三山！
滝巡りや地蔵岳のオベリスクという岩が魔法の世界みたいでした！鳳凰という名前はばっちりだと思います！



② Scariest (最も怖い) 長野県の宝剣岳！(百名山の木曾駒ヶ岳と空木岳の途中山) 両手で鎖をつかみ断崖絶壁を渡るコースです。鎖をつかみながらゆっくりよじ登ったのと対照的に小鳥がものすごいスピードを出して私の顔の横をかすめてきました！



③ Best Adventure (最も冒険っぽい) 北海道の幌尻岳！

半分沢登りと半分登山のコースで金太郎になった気分でした！



④ Best Stay (最善の宿泊) 大分・宮崎県の祖母山の九合目山小屋！

深い森の中キャビンハウスです。亡くなった祖母の家にそっくりです！懐かしい思い出にひたりながらぐっすり寝ました。



⑤ Favorite (お気に入り) 秋田・山形県の鳥海山！

14 歳からずっと気になっていた東北にある山です！体力的なコースがあるし、景色も綺麗で、名前が面白いので今でもお気に入りです！



1月レッツ国際交流(申込不要) レイチェル&アンジェラと Free Talking

9日(水)@市役所第4会議室 10:00～11:30 23日(水)@ミニストップむつ市役所店内 14:00～15:30
15日(火)@ミニストップむつ市役所店内 14:00～15:30 29日(火)@市役所第4会議室 10:00～11:30

企画調整課 ☎ 22-1111 内線 2314

参加者募集！ むつ地区保健協力員 全体研修会への一般参加 お待ちしております！

各町内会ごとに推薦をいただき、地域の健康づくりのために活動している保健協力員のさらなる資質向上のための研修会を開催します。この研修会では保健協力員以外の一般参加もできますので、ぜひご参加ください。
〈日程〉1月22日(火) 13:00～16:00 むつ市役所大会議室A
1月23日(水) 13:00～16:00 むつ来さまい館

〈内容〉健康チェック (血管年齢、体組成、血圧、立ち上がり) 保健師・栄養士講話、運動ほか
〈対象〉保健協力員活動に関心をお持ちの方
〈定員〉各回 10 名
〈持ち物〉長タオル、飲み物、筆記用具 (運動しやすい服装・運動靴でお越しください)
☎ 健康づくり推進課 ☎ 22-1111 内線 2572

☎ 22-1111 内線 2585



私も骨髄バンクドナー登録しました。みなさまのご協力をお願いします。

1月の在宅当番医

1日(火)	三上医院	☎ 22-1011
2日(水)	中央レディースクリニック	☎ 24-3151
3日(木)	角田整形外科医院	☎ 22-7945
6日(日)	菊池医院	☎ 24-1276
13日(日)	北村医院むつレディースクリニック	☎ 22-2135
14日(月)	ふじた脳神経クリニック	☎ 24-5557
20日(日)	三上医院	☎ 22-1011
27日(日)	中村眼科クリニック	☎ 22-2512

☎ 22-1111 内線 2572

この治療法には提供者(ドナー)がどうしても必要ですが、まだまだ不足しており移植を受けられない患者さんがいます。ドナーを待つ患者さんにとって、あなたの登録が大きな希望となります。ドナー登録会に関するお問い合わせは予防・医療課までお願いします。

むつ下北薬剤師会 1月の休日お薬電話相談

6日(日)	公済会薬局	☎ 0120-88-4721
13日(日)	おき薬局	☎ 090-3369-5051
14日(月)	松木調剤薬局	☎ 22-4920
20日(日)	アイン薬局東通村店	☎ 28-5270
27日(日)	おき薬局	☎ 090-3369-5051

☎ 22-1111 内線 2572

むつ市老人クラブ連合会 「生きがいサークル」 1月の日程

はじめて参加される方はあらかじめご連絡ください。なお、お花と手芸は材料費が必要です。

老人憩の家「福寿荘」(新町) ☎ 23-5800

お花教室	17日(木)
手芸教室	15日(火)
踊り教室	9日(水)・23日(水)
お茶教室	10日(木)・24日(木)
習字教室	11日(金)
コーラス教室	21日(月)・28日(月)
ダンス教室	9日(水)・23日(水)
カラオケ教室	21日(月)・28日(月)
囲碁・将棋教室	8日(火)・22日(火)
着付教室	16日(水)

ダンス教室は13時～15時、カラオケ・囲碁・将棋教室は13時～16時、その他の教室は10時～正午

老人憩の家「福寿荘」(川守町) ☎ 29-1800

日舞教室	7日(月)・21日(月)
着付教室	8日(火)・22日(火)
唱歌教室	4日(金)・18日(金)
カラオケ教室	10日(木)・24日(木)
カラオケ教室	13時～16時、その他の教室は10時～正午

※各教室とも新しく会員を募集しています。ご希望の方は「福寿荘」「福寿荘」または各単位老人クラブ会長へご相談ください。

☎ 33-3023