私にもできる小さな愛情
～献血で助け合いましょう～

愛の血液助け合い運動月間

『献血は誰でもできる人助け』。こんな言葉を見たり、聞いたりしたことがあるかと思います。誰の役に立つかは分からないけど、誰かの役に立つ献血。あなたの生活の中に献血という時間を考えてみませんか。

献血にはどんな方法があるの？

献血には全血献血（200㎖献血と400㎖献血）と成分献血があります。成分献血は、血液中で最も回復の遅い赤血球成分を献血者に返す方法のため、体への負担が軽く、一～二週間の間隔でまた献血をすることができます。

あなたの健康状態が献血から分かります

献血をするときは、血圧や血液比重を測定しますので、そこからあなたの健康状態を知ることができます。

自分では"献血ができる"と思っていても、血圧や血液比重が基準域を超えていることからできないことがあります。また、献血していただいた方には血液中のコレステロール値などをお知らせし、今の健康状態を知り、継続的に健康管理ができます。

7月の献血日程（両日とも全血）

◇7月10日（水）の午前9時30分～正午と午後1時～3時30分…新津工業高校
◇7月17日（水）の午前9時30分～正午と午後1時～3時30分…新津高校

中山菊恵（荻島2）

献血30回を終わって

私がそもそも献血に関心を抱いたのは、ある時、長女との会話の中でのひと言でした。医療機関に勤務している娘は、「お母さん、今、病院では血液が足りなくて困っているんだよ」と言いました。供血を決意したのはそれからです。当時病弱だった夫の手術に輸血の必要性を迫られたとき、夫の友人・知人たちはこぞって供血に応じてくれました。幸い輸血の必要は生じませんでしたが、その時受けた心の感銘は筆舌に尽くせませんでした。非力な私にも出来ることが有った。それは僅かでも、私の供血が世の中の人たちに役立って呉れたら……と、献血の案内が来るたびに、夢中にかけつけました。元来痩せ気味の私は、体重不足や血液の比重不足で、何回もかカットされることも有りました。健康管理の重要性を認識するのはこの様なときです。無事供血が済んで、受診結果が送られて来たとき、家族で確認じあって健康状態をチェック出来るのも大きなメリットでした。やがて回数も増え、まもなく六十五歳を迎えようとし、三十回まであと数回。必死になって供血の場を探し、無事滑り込みセーフと言う所でしょうか。

もう供血は出来なくても、これからの高齢化社会の一員として学んだことを生かし、豊かな心身を持ち続け、社会福祉に違う形で臨みたいと思っています。

お買物、ご用命は市内で

保険料値上げ前のご案内 —— 月々の支払いが、こんなに違います。

スーパーがん保険 8月末まで！
20歳 1,220円 → 約30%UP！
30歳 1,790円 → 約22%UP！
40歳 2,670円 → 約15%UP！

スーパー介護定期保険 7月末まで！
男性 20歳 2,500円→約27%UP！ 30歳 3,880円→約19%UP！ 40歳 6,680円→約11%UP！
女性 20歳 2,580円→約33%UP！ 30歳 4,090円→約24%UP！ 40歳 7,100円→約15%UP！

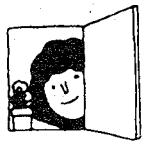
※現在加入いただいている方の保険料は、値上げの対象ではありません。

アメリカンファミリー生命保険会社

新潟地区指定代理店
新津法人厚生制度推進員
L保険企画
長瀬安子
TEL(0250)22-2202
FAX(0250)22-3065
AFLAC（登録番号）AF54-6-604

保健の窓⑮

ご存じですか？ 訪問看護を



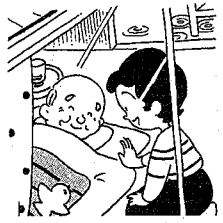
近年、病気になったり、障害を持ったり、あるいは高齢になったりしても、家庭や地域で生活し続けたいという方たちが増えています。

市では、家庭で寝たきりあるいは寝たきりに近い状態の方、痴呆症状のみられる方の家に訪問して、看護や療養、介護方法についての相談や指導を行っています。訪問は保健婦、必要に応じて理学療法士や訪問看護婦が付き添い、主治医や関係機関と連携しながら進めています。

次のような人は、お気軽に訪問看護をご利用ください（費用は無料）。

①病人の世話の仕方が分からない人
②病人の入浴介助や洗髪の方法が分からない人
③病人の床ずれの予防や処置が分からない人
④痴呆症状が現れ、困っている人
⑤体にチューブや医療器具を付けている人
⑥家でリハビリ訓練をしたい人
⑦退院して、家で療養するように言われて、不安のある人
⑧介護により家族が共倒れになりそうな人

◇問い合わせ　保健課保健係（内線131・134）へ。

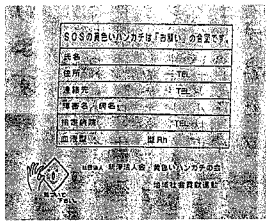


黄色いハンカチはSOSのサイン

外出するときに、私たちが持ち歩くものの一つにハンカチがあります。汗をふいたり、手をふいたり……と、まさにハンカチは便利な生活小道具です。そんなハンカチが障害者やお年寄り、病気をお持ちの人たちの強い味方になって頑張っていることを知っていますか。

現在、㈱新津法人会女性部では「黄色いハンカチ運動」に取り組んでいます。この運動は、障害者やお年寄りの方たちがまちかどで急に具合が悪くなり、周りに助けを求める声が出せないとき、黄色いハンカチを振ることで、周囲の人たちにSOSのサインを送るものです。同部では「黄色いハンカチ運動には皆さんの理解と協力が必要です。まちかどで見かけたら、暖かい手を差し伸べてください」と話しています。

◇問い合わせ　社団法人新津法人会女性部（☎24―3488）へ。



水俣病総合対策健康診査を実施

内線131

○対象　阿賀野川流域で川魚を食べたことにより、メチル水銀を摂種した可能性がある方で、自分の健康に不安がある人
○申込み　10月31日（木）までに、保健課保健係へ。申込書は保健課にあります。
○問い合わせ　保健課保健係へ。

※水俣病総合対策健康診査は、水俣病の検査を目的としたものではありません。

がん検診お忘れなく

内線135

○大腸がん検診
・対象者…平成9年3月31日現在、満40歳以上で市内に住所のある人
・受付期間…7月12日（金）まで
・費用…600円（70歳以上の人は無料）
○子宮がん検診
・対象者…平成9年3月31日現在、満30歳以上で市内に住所のある女性

※くわしいことは、「子宮がん検診実施のお知らせ」をご覧ください。

○問い合わせ　保健課予防係へ。

▽食中毒にご注意を

最近食中毒（O（オー）157菌など）が発生していますので、次のことに注意してください。

・調理前の手洗い　・食品の温度管理（冷熱・加熱等）　・調理器具類の洗浄と殺菌

※夜間当番医の変更があります。　7月12日(金)…新津クリニック→井上医院（荻島1）

お買物、ご用命は市内で

駅から歩いて6分　歩道跨線橋から1分
本町整骨院
本町3丁目15―4　☎22―0105

襖、壁、障子、天井、カーテン
ブラインド、カーペット、クッションフロアー
美術表装、額、掛軸
表具 一心堂
本町3☎22―2035