

全地区配布分



人間を救うのは、人間だ。

日本赤十字社
Japanese Red Cross Society



献血の日です。

回 覧

★5月献血★ 阿久比町献血推進協議会

5 / 20 (水)

阿久比町保健センター

10:00～11:30、13:00～16:00

5 / 24 (日)

ユースストア阿久比北店

10:00～12:00、13:30～16:00

5 / 30 (土)

アピタ阿久比店

10:00～12:00、13:30～16:00

※状況により、受付時間が変動する場合があります。

★400mL献血限定★ 男性17歳、女性18歳から。体重50kg以上。



←献血アプリはコチラから
事前予約も可能です！

阿久比町保健センター TEL:0569-48-1111
愛知県赤十字血液センター TEL:0561-84-1131

+ 愛知県赤十字血液センター

自然保護のため再生紙を使用しています。

献血の基準について

健康な方ならば、献血による身体への影響はほとんどありません。しかし、体調をくずしていたり、健康状態の良くない時に献血をすると健康を損ねる場合があります。献血者の健康を守るためにさまざまな基準を設けています。

(献血基準)

項目	全血献血		成分献血	
	400mL献血	200mL献血	血漿成分献血	血小板成分献血
1回献血量	400mL	200mL	600mL以下 (循環血液量の12%)	
年齢	男性:17~69歳※1 女性:18~69歳※1	16~69歳※1	18~69歳※1	男性:18~69歳※1 女性:18~54歳
体重	男女とも50kg以上	男性:45kg以上 女性:40kg以上		
最高血圧	90mmHg以上 180mmHg未満			
最低血圧	50mmHg以上 110mmHg未満			
脈拍	40回/分以上 100回/分以下			
体温	37.5℃未満			
血色素量 (ヘモグロビン濃度)	男性:13.0g/dL以上 女性:12.5g/dL以上	男性:12.5g/dL以上 女性:12.0g/dL以上	12.0g/dL以上 (赤血球数が標準値にある 女性は11.5g/dL以上)	12.0g/dL以上
血小板数	—	—	—	15万/μL以上
1年※2に献血できる回数 (1年は52週として計算)	男性:3回以内 女性:2回以内	男性:6回以内 女性:4回以内	血小板成分献血1回を2回分に換算して 血漿成分献血と合計で24回以内	

※1 65歳から69歳までの方は、60歳から64歳までの間に献血の経験がある方に限られます。

※2 期間の計算は直近の採血を行った日から起算します。

(献血の間隔)

今回の献血	全血献血		成分献血	
	400mL献血	200mL献血	血漿成分献血	血小板成分献血※
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		男女とも8週間後の同じ曜日から 献血できます	
血漿成分献血	男女とも2週間後の同じ曜日から献血できます			
血小板成分献血				

※血漿を含まない場合には、1週間後に血小板成分献血が可能になります。ただし、4週間に4回実施した場合には次回までに4週間以上あけてください。

献血Q&A

献血は誰でもできるの？

A. 献血者の健康面の安全を確保するため、また、輸血を受ける方の安全を守るために、献血を行っていただけるかの問診を行います。献血基準の主なものは、左図のとおりです。

また、輸血を受ける方の安全を守るため、HIV(エイズの原因となるウイルス)感染が疑われる方、輸血や臓器移植を受けた方、一定の期間に英国などへの海外滞在歴がある方等については問診で確認し、献血をご遠慮いただいています。

献血の際に、病気がうつることはありませんか？

A. 衛生環境は厳重に管理しているため、心配ありません。
献血をする時に使われる針や血液のバッグなどは、献血者一人ごとに新しいものと交換されますので、ほかの献血者から肝炎ウイルスやHIVなどがうつる心配は絶対にありません。

初めての献血ですが、400mL献血でも大丈夫ですか？

A. 献血前に医師が問診により健康状態を伺い、血圧や血色素量(ヘモグロビン濃度)を測定して、採血基準に適合するかどうかを判断しますので、ご安心ください。

ちなみに、人間の血液量は一般的に男性で体重の約8%、女性で体重の約7%といわれており、例えば、体重50kgの方であれば、男性は約4,000mL、女性は約3,500mL血液が流れています。

医学的にみて全血液量の15%以内が失われても問題ないことが報告されていますので、男性600mL、女性525mLまでの献血は問題ないことになります。

医療の現場では、どれくらい400mL献血の血液製剤を必要としているのでしょうか？

A. 全国の医療機関への赤血球製剤の供給は、97%以上が400mL献血由来の血液製剤となっております。



愛知県赤十字血液センターのホームページはこちら！
<https://www.bs.jrc.or.jp/tkhr/aichi/>



入でも
キレナ!

オオキンケイギクは 駆除して下さい!



■ オオキンケイギクとは

- 明治中期に、観賞用・緑化用として持ち込まれ定着しました。
- 5～7月頃に黄色い花を咲かせ、花びらの先端は不規則に4～5つに分かれています。草丈は50～70cm。葉は、細長い楕円形で両面に毛があります。
- 繁殖力が強く強健なため、日本に昔からある植物を駆逐してしまいます。

■ なぜ駆除しないといけないの?

- 繁殖力の強い外来植物が、在来種の脅威となっています。
- 河原などの草地に生えるツツザキヤマジノギク、カワラサイコ、カワラナデシコ等の希少な植物を守るため、各地で外来植物の駆除活動が行われています。



外来生物被害予防3原則 「入れない! 捨てない! 拡げない!」

詳しくは

外来生物法



問い合わせ先
阿久比町建設経済部環境課
TEL 0569-48-1111
内線 1228・1229

オオキンケイギクのみを処分する場合は、透明または半透明の任意の袋に入れ、口をしっかりとしばり、ごみステーションに出してください。
袋が必要な場合は、環境課⑩窓口でお渡しします。



駆除はどうすればいいの？

時期

駆除は、**花が咲き始めの5月上旬頃**から実施すると一番よいでしょう。満開の頃にはたくさんの種ができています。

駆除方法

オオキンケイギクは多年生です。大変ですが、**根こそぎ**駆除しましょう。同じ場所で、翌年も続けて抜き取りできると効果的です。

処分方法

オオキンケイギクは**法律で栽培や運搬等が禁止**されています。以下の方法を守って駆除を行いましょ。



根こそぎ！



こうすれば、問題なく駆除活動が出来ます！

- ① いつ駆除を行うかを回覧板や掲示板等でお知らせしましょう。
- ② 除去した植物は、丈夫な袋に入れ、しっかりと口を縛って保管しましょう。
- ③ 速やかに自治体のゴミ収集日に出し、ゴミ焼却場へ！
- ④ 生育している場所の管理者に了解を得て行って下さい！

いつ行うかをお知らせ



正しく処分



外来植物を拡げないために拡げたいこと！

- ① オオキンケイギクは「特定外来生物」として、**法律で栽培が禁止**（個人の場合、最高懲役3年以下、300万円以下の罰金、企業等の場合は1億円以下の罰金が科せられます）されています！
- ② 繁殖力の強い外来植物は、日本の在来種を追いやり、日本の風景を変え、生物多様性を損なう恐れがあります！
- ③ オオキンケイギク等に罪はなく、持ち込んだのは人間です。**人が原因で自然に悪い影響を及ぼしています。**
- ④ 駆除をしても、短期間ではなかなか減らないのも現実です。息の長い活動にして、**根気よく駆除**を続けましょう。
- ⑤ **守りたい自然や風景を考え、身近で出来る活動を**拡げましょう。



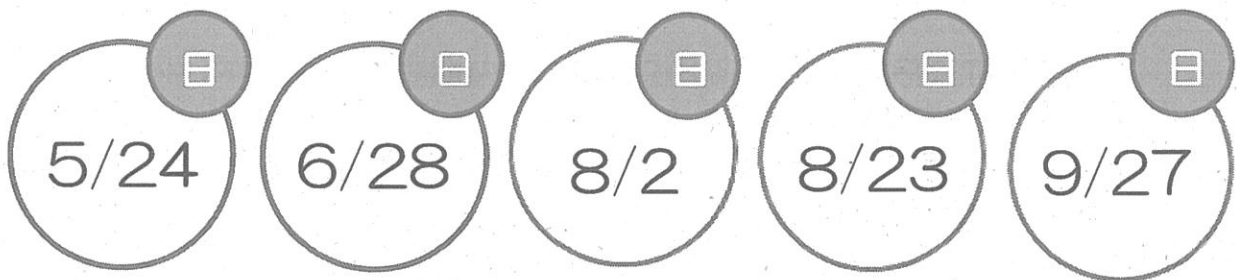
監修：一般財団法人自然環境研究センター 畠瀬 頼子氏

写真提供：一般財団法人自然環境研究センター 畠瀬 頼子氏 / 株式会社建設環境研究所

初めての/ ミニテニス教室の参加者を募集します

「ミニテニス」とは、テニスラケットを小さくしたものとビニール製のボールを使用したニュースポーツです。テニスに比べ、ラケットが軽く、コートも比較的小さいため、年齢や体力を問わず初めての方でもすぐにゲームを楽しめるのが特徴です。気軽に楽しく、新しいスポーツにチャレンジしてみませんか？

1. 日 程 (全5回) 午前9時30分～午前11時30分



3. 会 場 スポーツ村交流センター多目的体育室

2. 対 象 小学5年生以上の初心者 定員20名

※ 8名に満たない場合は、教室を中止します。

3. 講 師 阿久比町スポーツ推進委員

4. 参加費 2,000円 (保険料含む)

※第1回目に徴収します。

アクティブあぐい会員は無料です。

当日、会員になっていただくこともできます。



5. 申込方法 アクティブあぐい事務局に電話でお申し込みください。

申し込みの際に、氏名、年齢、住所、連絡先をお伝えください。

申込締切 5月18日(月)

6. その他 ・ラケット、ボール等用具は貸し出しをします。

・運動ができる服装、体育館シューズで参加してください。

裏面に「アクティブあぐい」
の紹介があります！！

【申し込み・問い合わせ】

アクティブあぐい事務所 (スポーツ村交流センター内)

月・火・水・金・土曜日 午前9時～正午

TEL: 090-6617-9101

総合型地域スポーツクラブ

「アクティブあぐい」とは...

総合型地域スポーツクラブとは、人々が、身近な地域でスポーツに親しむことのできる新しいタイプのスポーツクラブです。

「アクティブあぐい」にご入会いただくと、「ヨガ教室」や「ヒップホップダンス教室」をはじめとしたその他の教室にも、入会費のみ・予約なしでご参加いただけます。

阿久比町に平成 20 年 3 月に設立された総合型地域スポーツクラブが「アクティブあぐい」です。

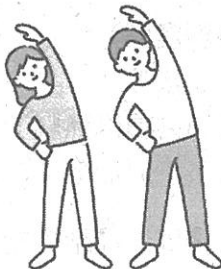
「アクティブあぐい」は子どもからお年寄りまで気軽に参加していただける楽しいクラブです。

多世代

多種目

多志向

「最近太ってきたな」「少し体を動かしたいな」「誰かとおしゃべりしたいな」「今日は時間が空いちゃったな」こんなとき「アクティブあぐい」が役に立ちます！



右側の二次元コードよりホームページをチェック

アクティブあぐいホームページ →→



オレンジカフェ 日向家

ひなたけ

認知症相談会

認知症やご家族の介護について、悩んでいることはありませんか。

地域包括支援センターの職員や認知症地域支援推進員(ケアマネジャー)も参加しますので、ぜひご相談ください。

認知症カフェとは

認知症の方やその家族の息抜き&交流の場です。コーヒーなどでほっと一息。ご本人・介護家族・地域の皆さんなど、お気軽にご利用ください。お待ちしております。

◆開催日時

5月27日(水)

午後1:00

~3:00

◆開催場所

アピタ阿久比店

2階フードコート内

◆参加費

100円 飲み物
お菓子付



イベント情報



認知症介護家族交流会

■日時

6月4日(木)

午後1:30~3:30

■場所

保健センター・機能訓練室

主催：阿久比町

協力：アピタ阿久比店・阿久比町社会福祉協議会・阿久比町地域包括支援センター

■問い合わせ先 阿久比町役場 民生部 ふくし課

〒470-2292 知多郡阿久比町大字卯坂字殿越50

☎48-1111(内線1125)

国民健康保険（40歳以上の方）・後期高齢者医療にご加入の方へ

回 覧

健康診査 始まります！

5月より健康診査が始まります。年に一度のチャンスをお見逃しなく！

詳細は、町ホームページ（右の二次元コード）または
4月下旬に送付した受診券に同封のチラシをご覧ください。



▲後期高齢者の方



▲特定健診の方

個別健診【要予約】 ※山田内科のみ予約不要

予約はお早めに



実施期間 5月11日(月)～9月30日(水)

- ・診療時間内に直接予約してください。予約以外は住民医療課医療年金係まで連絡してください。
- ・◎印のある医療機関は、胸部レントゲン検査を個別健診時に無料で受診できます。
- ・阿久比クリニックで胸部レントゲン検査を受診できるようになりました。

実施医療機関名	所在地・電話番号	健診実施時間	月	火	水	木	金	土
山田内科	草木字平井堀3 (48-3737)	午前 9 時 10 分 ～ 午前 11 時	○	○	○	△	○	○
		午後 4 時 30 分 ～ 午後 6 時	△	△	△	△	○	△
飯塚医院 ◎	福住字六反田 1-9 (48-2131)	午前 10 時 ～ 午前 11 時	○	○	○	○	○	○
		午後 5 時 ～ 午後 6 時	○	○	○	△	○	△
阿久比クリニック ◎	卯坂字米山 1-1 (48-8866)	午前 9 時 ～ 午前 11 時	○	○	○	○	○	△
浅井外科 ◎	白沢字天神前 33-2 (48-8787)	午前 9 時 ～ 正午	△	△	△	△	○	△
		(水) 午後 5 時 ～ 午後 7 時	△	△	○	△	○	△
		(金) 午後 4 時 ～ 午後 7 時	△	△	○	△	○	△
東ヶ丘クリニック ◎	福住字高根台 11-6 (48-5551)	午前 9 時 ～ 午前 11 時 30 分	○	○	○	△	○	○
		午後 4 時 ～ 午後 5 時 30 分	○	○	○	△	○	△
ハーブ内科皮フ科 ◎	横松字宮前 67 (48-9074)	午前 9 時 ～ 午前 11 時 30 分	○	○	○	○	○	○
		午後 3 時 30 分 ～ 午後 6 時	○	○	△	○	○	△
岡田ハートクリニック	椋岡字角前田 52-3 (49-2100)	午前 11 時 45 分 ～ 正午	○	○	△	○	○	○
		午後 希望者は相談にて可	△	△	△	△	△	△
竹内整形外科・内科クリニック	萩字新川 35 (47-1275)	午前 9 時 ～ 午前 11 時	○	○	△	○	○	○
於大クリニック阿久比 ◎	宮津字西森下 14-1 (49-3811)	午前 9 時 ～ 正午	○	○	○	○	○	○
あぐい南クリニック ◎	矢高字高岡北 86 (49-0373)	午前 10 時 ～ 午前 11 時 30 分	○	△	△	△	○	○
		午後 4 時 ～ 午後 6 時 30 分	○	○	○	△	○	△

胸部レントゲン検査を受けていない方

胸部レントゲン検査(無料)

- ▽ 65歳以上の方の結核健診を含みます。
- ▽ 個別健診後 にご予約ください。

予約先 保健センター 0569-48-1111 「胸部レントゲン検査」の申し込みとお伝えください。

検査日	時間	会場
7月16日(木)、9月11日(金)、10月5日(月)	午後2時～午後4時	保健センター

集団健診【一部日程(★印)で予約可】



★印の日程では、事前予約ができます。予約された方が優先案内になります。

▽ **先行予約(オンライン申請)** 5/7(木)までは オンラインで申請できます。



来所時間については、登録されたメールアドレスへ返信します。

※5/11(月)までに返信が確認できない場合は、住民医療課へ連絡してください。

▲予約申請はこちらから

▽ **窓口予約** 5/11(月)～ 各健診日の2日前まで(予約枠(各日150名)に達した場合は、予約を締め切ります。)

役場⑦窓口で直接予約してください。受付時間：平日9時～16時

日程	曜日	受付時間	実施場所
5月17日	日	午前9時15分～午前11時15分	東部小学校体育館
★5月23日	土	午前9時15分～午前11時15分	英比小学校体育館
		午後2時～午後4時	
5月30日	土	午前9時15分～午前11時	草木小学校体育館
		午後2時～午後4時	南部小学校体育館
★6月11日	木	午後1時30分～午後3時30分	勤労福祉センター (エスペランス丸山)
★6月12日	金	午前9時30分～午前11時30分(男性のみ)	
		午後1時30分～午後3時30分(女性のみ)	
6月30日	火	午前9時30分～午前11時30分	
★7月15日	水		
9月9日	水		
10月1日	木		

・小学校は駐車場が限られています。草木小学校は、小学校の敷地内・周辺には駐車できません。

・草木小学校・南部小学校は洋式トイレがありませんので注意してください。

・健診会場にスリッパのご用意はありません。必要な方はご持参ください。

健診の受け方 個別健診か集団健診を選び、健診を受けてください。

持ち物 受診券、保険資格のわかる物(マイナ保険証、資格確認書など)

【問い合わせ先】 住民医療課 医療年金係 0569-48-1111(内線1116)

地区指定分

トイレは家で、 散歩は運動のために



他人へ迷惑をかけることは

犬を飼ううえで

大切な「モラル」です

飼い犬を散歩に連れていく時には、事前にトイレを済ませるよう心がけましょう。フンを回収するためのスコップやビニール袋などを持参しましょう。また、尿をした場合は、水できれいに流しましょう。