



# 献血でつなげよう 命のリレー

血液は人工的に造れません。血液から造る血液製剤の有効期間は短いものでは4日間しかなく、長期保存ができないため、多くの皆さんの継続的な協力が必要です。

献血者が減少しがちな冬期間において、輸血が必要な人に安定的に血液製剤を届けるため、献血へのご協力をお願いします。

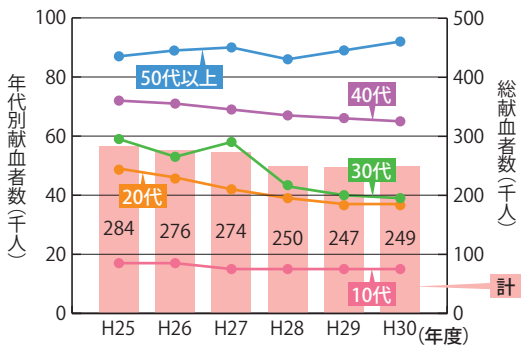
**問い合わせ** 健康推進課（東8南13、保健福祉センター内、☎25・9720）、北海道赤十字血液センター帯広出張所（東7南9、☎25・0101）

**必要な人に届けられなくなる？**

治療などで輸血が必要となる人の約85パーセントは50歳以上で、高齢化が進むにつれて、輸血が必要となる人の増加が見込まれます。

一方、献血者数は減少傾向にあり、中でも20代・30代の献血者が大きく減少しています。（図）

図 北海道の献血者数の推移（年代別と総献血者数）



若年層の献血離れが続くと、輸血が必要な人に血液が届けられない事態になる恐れがあります。  
**献血者は冬期間に減少する**

冬期間は風邪で体調の優れない人や薬を服用する人、悪天候の影響などで外出を控える人が増えるため、献血者が減少し、輸血用の

血液が不足しがちです。

**献血は何歳からできる？**

献血は、16歳から69歳までの一定体重以上の健康な人であれば、原則誰でもできます。（表）

種類		全血献血	
項目		200ミリリットル	400ミリリットル
年齢	男性	16～69歳※	17～69歳※
	女性	16～69歳※	18～69歳※
体重	男性	45キロ以上	50キロ以上
	女性	40キロ以上	50キロ以上

※65歳以上は60～64歳の間に献血記録がある人

**推奨**

なお、200ミリリットル献血については、在庫状況により受け入れを制限する場合があります。

**40分で助かる命がある**

献血にかかる時間は、受け付けから採血後の休憩までで約40分（400ミリリットル全血献血の場合）。実際に採血をしている時間は、平均10～15分程です。

輸血を必要としている人は全国で1日平均約3000人で、それを賄うには1日約1万3000人の献血が必要です。

## 献血の行方

平日の献血  
献血バスが企業や商業施設などを巡回します。日程は北海道赤十字血液センターのホームページで確認するか、血液センターまで問い合わせください。

## 日曜日の献血

日時 毎週日曜日、9時～12時、13時15分～17時  
場所 帯広すずらん献血ルーム（東7南9、☎0120・24・5125）

## 帯広すずらん献血ルーム



## 2月限定 バレンタイン 献血キャンペーン実施

献血バス、すずらん献血ルームで400ミリリットル献血にご協力いただいた人にチョコレートをプレゼント！  
○帯広すずらん献血ルーム（毎週日曜日）  
○移動採血車（帯広出張所管内）  
※運行日程については、こちら→



# 学びを通じた仲間づくり

## 帯広シニアサークル「ふたば」

同世代との交流や学習の機会を通じて、シニアライフを、さらに充実させませんか。

**問い合わせ・申し込み** とかちプラザ（〒080-0014 西4条南13丁目1、☎22・7890、FAX 22・5955）、生涯学習課（市庁舎8階、☎65・4192）

帯広シニアサークル「ふたば」は、市内在住のシニアの人を対象に、生涯学習の機会の提供を通じて、シニアライフを応援することを目的に開設しています。

「健康」「仲間づくり」「学習成果を社会で生かす」ことをキーワードに、2年間にわたる多様な学習や発表の場を通して、仲間と共に楽しくシニアライフで輝く自分を探してみませんか。

### 講演会・体験講座などさまざまな学習内容

4月から2年間、学年別、選択コース別、1・2年生合同学習会で学びます。

学習内容は、音楽・民話といった文化や、郷土の歴史・自然などの講演会、工場見学や庭園散策へのバス学習、太極拳やストレッチなどの健康講座、調理実習などです。

また、芸能発表の有志参加やクリスマス会などのイベントもあり、さまざまな分野の学習会や発表の場を準備しています。

**対象者** 市内在住の人

**学習期間** 令和2年4月から2年間

**学習日時** 月3回程度、平日（曜日は不定期）の午前中2時間程度

**費用** 年会費1000円（別途施設見学料など4000円程度）

**定員** 先着150人（「ふたば」への新規入会者を優先）

## ふたばクラブ活動

学習活動のほか、書道クラブとダンスクラブがあります。初めてでも楽しく参加でき、活動の成果はプラザまつりなどで発表しています。会員による自主運営で、加入は任意です。

## 2年間の学習修了後はどうするの？

2年間の学習修了後は、自主学習グループ「帯広市わかば会」で活動することができます。さまざまな学習活動を行い、生涯学習を实践するとともに、会員同士の親睦を深め、さらには社会貢献を目的としていきます。

## 募集は3月31日まで

令和2年度の募集要項は、とかちプラザ・総合案内（市庁舎1階）・各コミュニティセンター・福祉センターにて配付します。

申し込みは、2月1日（土）～3月31日（火）までに、募集要項内の申込書に必要事項を記入の上、とかちプラザ2階事務局へ申し込みください。



クリスマス会の様子

## 見学会・体験会を開催

### 見学会

昭和の歌謡と時代背景を紹介するコンサート、「懐かしの名曲から時代を振り返る」の学習会の見学会を開催します。  
日時 2月7日（金）  
10時15分～11時30分  
場所 とかちプラザ レインボーホール  
定員 先着30人

### 体験会

どなたでも楽しくできる運動教室、音楽学習会を開催します。  
日時 3月19日（木）  
10時～11時15分  
場所 とかちプラザ 大集会室  
定員 先着50人



昨年度の体験会の様子