

## ◇育児教室

と き	対 象 者	内 容	持ってくる物
8月2日(月) 受付 午前9時40分 ～50分	子育て中の 母 親	育 児 講 話	母子手帳 筆記用具
9月10日(金) 受付 午前9時40分 ～50分		離 乳 食 習 実	母子手帳 筆記用具 エプロン 三角巾

※原則的に育児講話と離乳食実習の2回コースです。  
※子育てボランティアが子守します。希望者は1週間前までに電話で申し込んでください。

## ◇ベビーサークル（事前の申し込みは不要です。）

赤ちゃんとお母さん集まれ！ 気軽に話し合えるサークルです。

と き	対 象 者	持ってくる物
7月2日(金)開放日 8月6日(金) 午後1時30分～ 3時	乳児（1歳未満） とお母さん	必要なミルク、 オムツなど

※開放日は、スタッフ（保健師・助産師・保育士）が入らない日です。

## ◇健康相談・育児相談

と き	内 容
7月5日(月)、7月21日(水) 8月9日(月)、8月20日(金) 午前10時～11時30分 午後1時～2時30分	助産師による育児相談 ※要予約
毎週月・金曜日 午前9時～午後4時	保健師による健康相談 思春期の電話相談

※育児相談は事前に申し込みが必要です。希望者は早めに電話で申し込んでください。

## ◇心の健康相談

保健師が心の健康相談に応じます。自分のこと家族のこと等、一人で抱え込まず気軽にご相談ください。

と き	場 所
7月28日(水) 午後1時30分～3時30分	保健センター

※事前に予約が必要です。希望者は、電話で申し込んでください。

## ◇2歳児むし歯予防教室

と き	対 象 児	内 容
9月6日(月) 午後1時～	平成14年4月2日 ～平成15年4月1日 生まれ	・歯科検診 ・むし歯予防のお話
9月7日(火) 午後1時～		・ブラッシング指導

※詳しい内容は、対象者に個人通知をお送りします。申し込みは不要です。

# 保健

健康福祉課 ☎9132

保健センター☎4584

**予防接種** ●受付時間＝午後1時30分～2時30分  
●場 所＝保健センター

## ◇ツベルクリン反応検査とBCG接種

	と き	対 象 児	接 種 方 法
ツベルクリン反応検査	7月13日(火)	平成15年10月1日～	ツベルクリン反応検査を行い48時間後に判定をして、陰性の人（直径9mm以下）にBCG接種を行う。
B C G	7月15日(木)	12月31日生まれ	

該当児以外のお子さんで、まだ接種が済んでいない人は受けることができます。

**健康相談・健康診査** ●場所＝保健センター

## ◇乳幼児健康診査

健 診	と き	対 象 児	受付時間
4か月	7月23日(金)	平成16年3月生まれ	午後1時～2時
8か月	7月30日(金)	平成15年11月生まれ	
1歳6か月	7月16日(金)	平成14年12月生まれ	
3歳	7月12日(月)	平成13年6月生まれ	

※1歳6か月児健康診査・3歳児健康診査は歯科検診がありますので、口の中はきれいにしてきてください。

## ◇12か月児健康相談

と き	対 象 児	内 容
7月7日(水) 午後1時30分～2時30分	平成15年6月生まれ	身長・体重測定。発育チェック及び育児相談と栄養相談
8月4日(水) 午後1時30分～2時30分	平成15年7月生まれ	

## ◇栄養相談

お子さんの離乳食、幼児食のことから生活習慣改善に向けての食事など、専門の栄養士が相談に応じます。

と き	内 容
7月8日(木)、8月12日(木) 午前10時～11時30分 午後1時～2時30分	栄養士による個別栄養相談 ※要予約

※事前に申し込みが必要です。希望者は電話で申し込んでください。

## ◇妊婦教室

と き	対 象 者	内 容	持ってくる物
8月2日(月) 午前9時45分～ 正午	妊 婦 妊婦の夫	妊娠・出産について	筆記用具 母子手帳

※希望者は、1週間前までに電話で申し込んでください。

# 7月は「愛の血液助け合い運動」月間です！ 成分献血・400ml献血にぜひ協力ください。

血液は、まだ人工的に造ることができません。  
輸血を必要としている患者さんの生命を守るのは、献血から生まれる愛の贈り物。  
皆さんの温かいご協力をお願いします。

## ♥採血前にチェック

採血することによって献血者の健康に支障を及ぼさないためと、輸血を受ける患者さんに影響を与える恐れのあるものを発見するために、主に次の内容で行います。

- ①血液比重
- ②血圧
- ③問診（既往歴の有無及び内容）
- ④他の献血基準に合致しているか



以上のチェックを行い、医師が必要と認めた人に献血をお願いしますので、安心してご協力いただけます。

## ♥薬の服用

治療を目的とした薬を服用している場合は、献血できないことになっています。それは血液中に薬剤が混入しているため、輸血用に適さないからです。

ただし、健康な人が服用しているビタミン剤や胃腸薬などの「保健薬」は、献血にご協力いただける場合があります。

## ♥採血基準

	成分献血		全血献血	
	血漿成分献血	血小板成分献血	200ml 献血	400ml 献血
年齢	18～69歳	18～54歳	16～69歳	18～69歳
体重	男性45kg以上・女性40kg以上			男女とも50kg以上
年間献血回数	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		男性6回以内 女性4回以内	男性3回以内 女性2回以内
年間総献血量	—	—	200mlと400ml献血を合わせて 男性 1,200ml・女性 800ml	

65歳以上の献血については、献血される方の健康を考え、60～64歳の間に献血経験がある人に限ります。

## ♥お知らせ

今年度、上三川町役場にて3回の出張採血を行う予定ですので、ぜひご協力ください。

- ・第1回 7月 9日(金)
- ・第2回 9月28日(火)
- ・第3回 12月16日(木)

受付時間 午前9時50分～午後3時  
会場 上三川町役場東側玄関前

その他、右記の場所で年末年始を除く毎日、献血ができますのでご協力ください。

▼問い合わせ先＝  
健康福祉課 保健衛生係 ☎9132

## ♥成分献血・400ml献血のすすめ

複数の献血者から血液を合わせて一人の患者さんに輸血をすることは、副作用（発熱、発疹など）の可能性が高くなります。400ml献血は200ml献血に比べて献血量が多く、さらに成分献血は必要な成分のみを採血するため、200ml献血の10倍ほどの量を1人の人から分けてもらうことができます。

また、成分献血は、体の中で回復が早い成分のみを採血し、回復が遅い赤血球は献血者にお返すするため、患者さんに優しい（副作用の可能性が低い）ことの他に、献血に協力してくださる人の体にも優しくなっています。

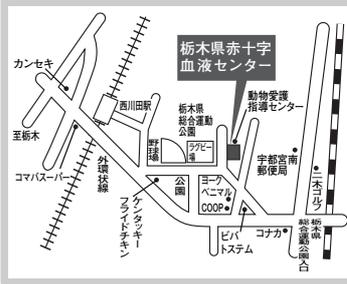
## ♥血液の回復力

血液の回復は、献血していただく成分によって異なりますが、血小板成分献血の場合は1週間以内、血漿成分献血の場合は数日間に戻ります。回復の遅い赤血球をいただく全血献血の場合、200ml献血では約2～3週間、400ml献血では約3～4週間で元に戻ると言われています。

## 栃木県赤十字 血液センター

宇都宮市今宮4-6-33

☎028 (659) 0111



## うつのみや大通り 献血ルーム

宇都宮市大通り2-1-5

明治安田生命ビル1F

☎028 (632) 1131

