

献血バスがやってきました！

次の日程で献血バスがやってきました。  
気軽にできるボランティアとして、献血にご協力をお願いします。

日にち	時間	実施場所
10月1日(木)	10:00~12:00	保健福祉センター(本庁前)
	13:00~16:30	
10月2日(金)	9:00~10:30	総合センター(佐賀支所前)
	11:15~12:15	JA高知はた佐賀支所前

※バスでは400ml  
献血のみです。



献血Q&A

Q1 薬を服用していると献血できませんか？

ビタミン剤やごく一般的な胃腸薬などについては、内服していても支障ありません。血圧の薬については、内服していても当日の血圧がよければ献血できます。病気や薬の種類によって、献血できない場合がありますので、一度お問い合わせください。

Q2 なぜ400ml献血を勧められるのですか？

輸血を受ける患者さんにとって、副作用(発熱、発疹など)の発生が大幅に減少し、安全性が向上するからです。(例えば800mlの輸血を行う場合、200ml献血では4人分必要ですが、400ml献血では2人分で済むため。)医療機関からの需要も400mlの需要が年々増えています。

○お問い合わせ

佐賀支所地域住民課保健センター  
☎55-7373(直通)  
高知県赤十字血液センター  
☎088-8333-6666

『脱！メタボ教室(栄養編)』  
始めます！

8月号では、脱！メタボ教室(運動編)について募集しましたが、今回は栄養編のお知らせです。運動に引き続き、興味のある方は、ぜひお申し込みください。

◆対象者

● 特定健診の結果、特定保健指導となった方

● 栄養について関心のある方

● 食生活を改善したいがどうしたらいいか悩んでいる方 など

◆内容

● 栄養士による栄養指導

● 食生活改善推進委員による昼食バイキング

◆時間

午前10時~午後1時

◆参加費 無料

◆申込方法

参加希望日の10日前までに、各担当係へご連絡ください。

\* 申込多数の場合は、早めに受付終了とすることがありますのでご了承ください。

○お問い合わせ

本庁健康福祉課保健衛生係  
☎43-2836(直通)

『脱！メタボ教室(栄養編)』の日程

日にち	時間	場所	講師	内容
10月16日(金)	10:00~13:00	総合センター(佐賀支所前)	濱田 佐恵 (栄養士)	食事バランスガイド 太らない調理方法 昼食バイキングなど
11月2日(月)		保健福祉センター(本庁前)		
平成28年2月5日(金)		保健福祉センター(本庁前)		

佐賀支所地域住民課保健センター  
☎55-7373(直通)