

献血にご協力ください

実施日時

日付	受付時間	実施場所
令和6年 12月12日(木)	9:30～10:00	大津コミセン前
	11:15～12:00	豊頃町農協前
	13:45～16:00	豊頃町役場庁舎前



献血の基準

種別	年齢	体重	血圧	脈拍	体温	献血の間隔	年間総献血量
400ml 献血	男性 17～69歳 女性 18～69歳	男女とも 50kg以上	【最高血圧】 90mmHg以上 180mmHg未満 【最低血圧】 50mmHg以上 110mmHg未満	40回/分以上 100回/分以下	37.5度 未満	男性は12週間後、 女性は16週間後 の同じ曜日から	男性 1,200ml以内 女性 800ml以内

- ※65～69歳の方は、60～64歳の間に献血されたことのある方に限ります。
- ※200ml献血は、16～19歳までの方で男性は体重45kg以上50kg未満、女性40kg以上50kg未満の方のみ受付させていただきます。
- ※高尿酸血症や高血圧症、高脂血症の薬は、当日服用していても献血できます。その他内服薬でご不明な点はお問い合わせください。
- ※出血を伴う歯科治療をされた方は、治療後3日間は献血をご遠慮いただきます。

予約にご協力ください ～次のいずれかの方法でご予約ください

電話	北海道赤十字血液センター 帯広出張所 献血係 Tel 0120-245-125 (土曜・祝日以外 9:00～17:00)	Web 予約	『ラブラッド』でWeb検索または、 QRコードをスキャンしてアプリを ダウンロード
----	---	-----------	---

- ※ラブラッドの利用には会員登録が必要です。
- ※予約の締切りは、献血実施希望時間の3時間前までです。
- ※ラブラッドによる事前予約の景品は、数に限りがありますので、景品がなくなり次第終了となります。

- 献血を受けると、コレステロール値等の血液データがわかり、自身の健康管理に役立ちます
- 献血にご協力いただいた方には、公共ポイント100ポイントを付与します

問い合わせ先 役場福祉課健康係 ☎ (574) 2214

健康だより

11月8日はいい歯の日

歯周病ってどんな病気？

歯を失う原因の第一位は、歯周病です。しかし、歯周病は初期段階では自覚症状がなく、気づいたときにはかなり症状が進行してしまいます。また、歯周病は歯を失うだけでなく全身にも影響を及ぼします。

歯周病の進行

歯みがきが不十分だと細菌のかたまり「歯垢」が歯と歯ぐきの間に溜まり続け、炎症が起きることで歯周病が進行していきます。

健康な歯周組織



- 歯ぐきは淡いピンク色で引き締まっています。
- 歯垢もなく正しく歯みがきされています。

歯肉炎



- 歯ぐきは赤く腫れます。
- 歯垢が溜まり炎症が起こります。
- 歯みがきをすると出血します。

歯周炎



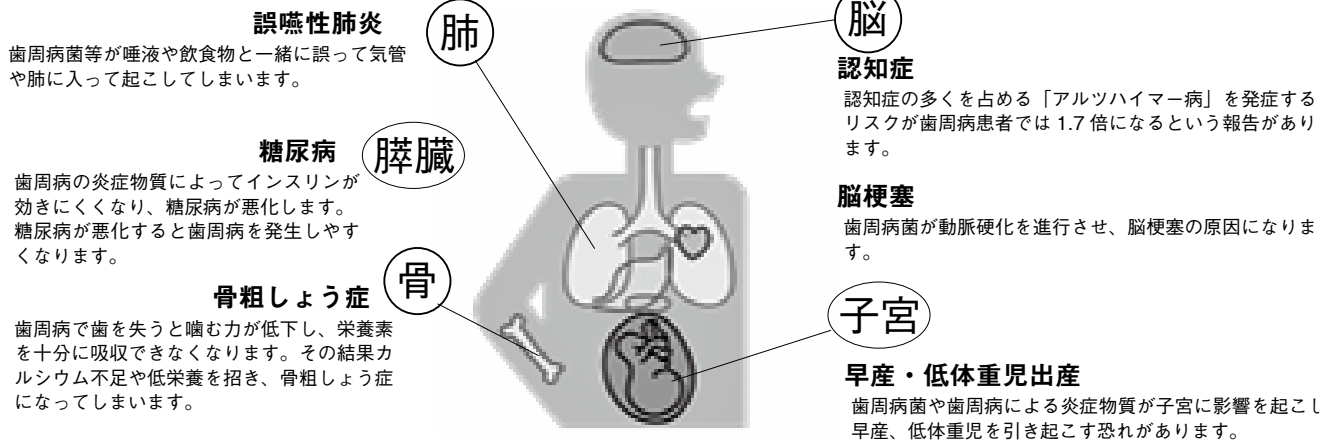
- 歯ぐきが下がり、歯を支える骨がなくなり、歯がぐらつきます。
- 出血や膿が出て口臭の原因になります。
- 最終的に歯が抜けてしまいます。

適切なケアで健康な歯周組織に戻ります！

歯周炎までいくと元の健康な歯周組織には戻りません。

全身への影響

歯周病によって歯周病菌や炎症物質が全身を巡り、病気を引き起こしたり、悪化することがあります。



歯周病にならないために

- 歯みがきで歯垢を取り、歯を清潔に保ちましょう。
- 定期的な歯科健診を受診しましょう。
- 「禁煙」喫煙は歯ぐきの血行を悪くし、歯周病を招きやすくなってしまいます。
- 「免疫力を上げる」よく寝て、運動し、ストレスを溜め込まない等、生活習慣を整えましょう。

問い合わせ先 役場福祉課健康係 ☎ (574) 2214