

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7年 8月20日(水)	9:30 ~ 10:00	大津コミセン前
	11:15 ~ 12:00	豊頃町農協前
	13:30 ~ 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、16～69歳までの方で男性は体重45kg以上50kg未満、女性は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

<p>電話</p> <p>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)</p>	<p>Web 予約</p> <p>『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</p> 
---	--

ラブラッドから予約し、問診に事前回答された方のうち400ml献血にご協力いただいた方には、歯磨き粉1本をプレゼント

- ※ラブラッドの利用には会員登録が必要です。
- ※予約の締め切りは、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。
- ※献血カード・献血手帳の発行・更新は、令和8年1月4日(日)で終了します。ラブラッドアプリに移行してください

- ➕ 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

歯を失った後どうしていますか？

皆さんは、今自分の歯が何本あるかご存じですか？歯の本数は、健康と深く関係しています。左下の表を見てみると同じ年齢の現在の歯の平均本数がわかります。あなたの今の歯の本数と比べて、いかがですか？「歯が抜けたまま、何もしてない・・・」という方は、要注意！歯を失ったあと、そのままにしていると・・・実は口の中で色々な問題が起き始めます。

《年齢とともに減る歯の本数をチェック！》

1人平均現在歯数

年齢階級(歳)	1人平均現在歯総数(本)	男性1人平均現在歯数(本)	女性1人平均現在歯数(本)
40～44	27.9	28.4	27.6
45～49	27.8	27.8	27.7
50～54	26.4	25.8	26.9
55～59	26.5	26.8	26.2
60～64	24.8	23.5	25.9
65～69	23.8	23.7	23.9
70～74	21.0	20.0	21.7
75～79	18.1	17.0	19.0
80～84	15.6	14.8	16.3
85～	14.0	13.5	14.5

(令和4年歯科疾患実態調査)

抜けた歯をそのままにするとどうなる？

- ・ 抜けた歯とかみ合っていた歯が伸びてくる
- ・ 隣の歯が、抜けたスペースに倒れてくる
- ・ 全体のかみ合わせが狂って食事がしにくくなる
- ・ 発音しづらくなり、会話にも影響が出る

1人平均現在歯数は、年齢とともに減少し、75歳以上になると20本未満になります。

「8020運動」は80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという目標で、年々知名度が高まっています。

生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように、今ある歯を1本でも多く守り、失った場合も適切な対処をしていくことが大切です。

もしも、抜いた歯の部分をそのままにしているなら・・・ そのままにせず早めに“補う”ことが大切です

ブリッジ



- 両隣の健康な歯を削り、橋を架けるようにして人工の歯を入れます。
- ◎ しっかり固定できて、取り外し不要
- ✖ 健康な歯を削らなければならない

入れ歯



- 1本から、複数の歯を補うことができます。また取り外しも可能。
- ◎ 健康な歯を削る必要なし、費用が抑えられる
- ✖ 最初は違和感があり、慣れるまで時間がかかることも
- ✖ 調整のため何度か歯科医院へ通う必要がある

インプラント



- 顎の骨に人工の歯の根っこを埋め込み、その上に人工の歯を装着します。
- ◎ 天然の歯に近い見た目と使い心地
- ✖ 手術が必要で保険適用外のため費用が高額
- ✖ 細菌感染を防ぐため、丁寧なケアと定期的なメンテナンスが必要

自分に合った補い方法を見つけましょう！

どんなものでもそれぞれ良い点、悪い点があります。大切なのは、ご自身の生活や希望に合った方法をかかりつけの歯医者さんと相談して、一緒に決めていくことです。「なんとなく」で決めてしまうと、後悔につながることも……

あなたの「これからの食べる力・話す力・笑う力」を守るために、一歩踏み出してみませんか？

問い合わせ先 役場福祉課健康係 ☎ (574) 2214