

## ■献血の基準と間隔（献血の種類別）

献血の種類	400 mℓ 全血献血	200 mℓ 全血献血	血しょう成分献血	血小板成分献血
年齢	18～69歳	16～69歳	18～69歳	18～54歳
	※65歳以上の方は、60～64歳の間に献血経験がある場合に限りです。			
体重	男女とも50kg以上	男性45kg以上・女性40kg以上		
献血の間隔	男性は12週間後、女性は16週間後の同じ曜日から献血できます。	男女とも4週間後の同じ曜日から献血できます。	男女とも2週間後の同じ曜日から献血できます。	1週間後に血小板成分献血が可能になります。ただし、4週間に4回実施した場合は、次回までに4週間以上あけてください。
年間総献血量	400 mℓと200 mℓ献血を合わせて男性1,200 mℓ以内・女性800 mℓ以内			

## 献血の基準と間隔

献血される方の健康を守るため、献血の適否は左表の基準によるほか、医師の問診などによって判断します。

## 献血手帳が献血カードに替わりました

昨年10月から、献血手帳が献血カードに替わりました。サイズは運転免許証と同じで

**献血のお問い合わせ**  
養父市市民生活部健康課  
(☎ 662-3165)

※受付時間は、午前9時30分から11時と午後0時30分から3時です。（お昼休みでも献血していただけるように時間を設定しています）

【とき】	【ところ】
8月21日(火)	八鹿文化会館
9月25日(火)	大屋地域局
10月11日(木)	八鹿文化会館
10月19日(金)	やぶ保健センター
10月25日(木)	関宮エイドホール
12月13日(木)	八鹿文化会館
12月26日(水)	やぶ保健センター
2月5日(火)	八鹿文化会館
3月27日(木)	大屋地域局

## 献血の日程

携帯しやすくなっています。さらに、今回の献血可能日をカード上に毎回自動的に書き換えることができますので、次回の献血可能日を確認しやすくなりました。

## 「こころの健康づくり講演会」のお知らせ

養父市では、「養父市保健医療計画（健康やぶ21）」に基づき、「こころの健康づくり」に取り組んでいます。この一環として、昨年度は、但馬県民局和田山健康福祉事務所と共同で「こころの健康づくりアンケート」を実施しました。今年度は、和田山健康福祉事務所の主催で、うつについての理解を深めるための「こころの健康づくり講演会」が開催されます。ぜひ、ご参加ください。

- と き／8月24日（金）午後1時～4時
- と ころ／県立但馬長寿の郷 郷ホール



宗像恒次（むなかた つねつぐ）  
・1948年 大阪府豊中市生まれ  
・1973年 東京大学大学院修了  
・保健学博士  
（東京大学大学院医学系研究科）  
・社会学修士  
（東京大学大学院社会学研究科）

### ■内 容

- (1) 平成18年度こころの健康づくりアンケートの結果報告（和田山健康福祉事務所 保健師）
  - (2) 講演「うつー自分の愛し方を学ぶチャンスー」（筑波大学大学院教授 宗像恒次氏）
- ※会場の都合上、事前に申し込んでください。  
※申し込みは先着順とさせていただきます。

### ■申し込み・お問い合わせ

和田山健康福祉事務所 ☎ 672-6870