健康だより

令和８年１１月号
ＮＯ　５９２号
大蔵村　健康福祉課



知っていますか？「献血」のこと

病気やけがで大量に出血した際に必要になる輸血。

その輸血用の血液や、血漿分画製剤を作る元となるのが、皆さんにご協力いただいている献血から得られる血液です。

血液は人工で作ることができません。また、長期に保存もできないため、定期的に補充していく必要があります。

献血は「健康な人が自らの血液を無償で提供するボランティア」なのです。

大蔵村では年に２回、献血会場を設け、献血に協力しています。

令和８年度の５月に行われた献血では、午前午後合わせて３７名の方にご協力いただきました。

献血ってどんな人ができるの？

16～69 歳まで※の健康な方に献血のご協力をお願いしています。

※ 65 歳以上の方の献血については、献血いただく方の健康を考慮し 60～64 歳の間に献血経験がある方に限ります。

日本国内では、少子高齢化等の影響により、主に輸血を必要とする高齢者層が増加し、若い世代が減少しています。

10～30 代の献血協力者数はこの 10 年間で約 48 万人減少しており、少子高齢化が今後ますます進んでいくと、血液の安定供給に支障をきたす恐れがあります。

今後も患者さんに血液を安定的に届けるためには、今まで以上に若い世代の献血へのご理解とご協力が必要となります。



どこでできるの？

山形市にある「山形駅前出張所 献血ルーム SAKURAMBO」で、年末年始の休み以外は毎日献血を受け付けているほか、県内各地で献血バスが運行されており、そちらでも献血を行うことができます。

大蔵村でも、１１月に献血を予定しています。

１１月１１日（水）９：３０～１１：３０
もがみ中央農業協同組合　大蔵支店

これまで献血を行ったことがない方でもお越しいただけますので、皆さんのご協力をよろしくお願いします。

１１月８日は「いい歯の日」です。

１１月８日の「いい歯の日」に合わせて行われる、山形県よい歯の学校表彰、山形県保育所（園）・幼稚園・認定こども園・児童館 よい歯の表彰において、大蔵小学校と大蔵中学校が最優秀校、大蔵村保育所が優良という結果でした。おめでとうございます。

１１月の事業案内

事業名	日	時間	場所	対象
乳幼児健診	4 (水)	個別通知を確認 してください	中央公民館	Ｒ８．６～Ｒ８．７月生 Ｒ７．１２～Ｒ８．１月生 Ｒ７．３～Ｒ７．４月生
ぷらっとサロン (助産師さんの回)	13 (金)	10:00～11:30	子育て支援センター	妊娠中の方、お子さんをお持ちの方
ヘルシーティース 事業	19 (木)	8:35～9:00 (受付時間)	中央公民館	５～８月生の １歳から４歳になるまでの児
人間ドック	24 (火)	個人通知を確認 してください	最上検診センター	男性：通り、桂、作の巻 女性：合海
定期健康相談	30 (月)	9:00～9:30	中央公民館	どなたでもどうぞ

☆★１１月のドック結果報告会★☆

日	時	場　　所	健診の受診日
９日(月)	９：１５～９：３０	豊牧センター	１０/９に受けた方
	９：４５集合	熊高公民館	１０/９に受けた方
	１０：１５集合	比良稲沢公民館	１０/９に受けた方
１６日(月)	９：１５集合	滝の沢公民館	１０/１５に受けた方
	９：４５集合	沼の台公民館	１０/１５に受けた方
	１０：１５集合	平林公民館	１０/１５に受けた方
	１３：３０～１４：００	合海センター	１０/１５に受けた方
３０日(月)	９：００～９：３０	中央公民館	１０月中に受けてまだ結果を 受け取っていない方

今月のストレッチ Vol.９～横への脚上げ～

＊中殿筋、小殿筋(おしりの横の筋肉)を鍛える運動です。
＊横に転倒しそうになった時にふんばれるようになったり、骨盤をスムースに動かせるようになり、大きく歩幅をとって歩けるようになります。



① いすや机の後ろに立ち、手を背もたれや机に添える。
② 足は腰幅に開き、つま先と膝を同じ向きに向ける。目線は前。
③ 脚は腰幅に開き片足に重心を移し、バランスがとれたらもう一方の脚を床から浮かせ、側方(横)に上げる。(高く上げる必要はない)
④ １,２,３,４であげて５,６,７,８で下げる。
⑤ 片足ずつ１６回行う。
⑥ おしりの筋肉に力が入っていることを意識しましょう

両手を添えたほうが安定します。
上げる脚のつま先と膝は外や内に向かないようにし、前に向けて行いましょう。