

KUBIRU(くびる)とは熊本弁で結ぶの意味です

KUBIRU

2018.4
Vol. **50**
Spring

熊本県赤十字血液センター情報誌 年4回発行

気分もパワフルな
新年度こそ
献血にGOOー!



熊本県赤十字血液センターマスコット
ハービット

CONTENTS

平成30年度熊本県献血目標数
「本人確認」へのご協力をお願い
献血俳句コンテスト熊本県内入賞作品紹介
献血デビューキャンペーン予告
倉野尾 成美さんが一日献血ルーム所長に就任

応援メッセージが届きました!
複数回献血クラブイベント開催
献血協力企業、団体募集
献血セミナー募集
あなたの街ガイド(上天草市)

Voice
献血スナップ
成分献血予約できます
シェフ坂本 男の簡単料理
クロスワードパズル

平成30年度 熊本県の 献血目標数は 71,856人!



平成30年度の熊本県の献血目標数は、国、県及び血液センターとの協議により、71,856人に決定しました。この人数は1日の献血者数に換算すると、71,856人÷365日≒200人!!今年度も、皆さまの献血へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします!!



採血種別献血者数の目標



お知らせ 「本人確認」へのご協力のお願い

血液センターでは、安全で責任のある献血をお願いするため、献血受付時にご自身を証明できるものの提示を求める「本人確認」を実施しています。平成30年4月1日から、本人確認の方法がより厳密になりましたので、皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

1. 対象となる方

- (1) 初めて献血される方
- (2) 前回の献血時に本人確認のための証明書を提示しただけなかった方

2. 確認方法

【1種類のご提示で本人確認が可能となる証明書の例】 ※氏名、生年月日、顔写真の確認

- 運転免許証、パスポート、写真付公的免許証、個人番号カード(マイナンバーカード)、写真付住民基本台帳カード

【本人確認のため、複数のご提示を必要とする証明書の例】

- 顔写真付クレジットカード、保険証、写真なし住民基本台帳カード、写真なし職員(社員)証、写真なし学生証



※なお、2回連続して本人確認が可能となる証明書をご提示いただけない場合は、献血をお願いできなくなりました。

赤十字・いのちと献血俳句コンテスト 熊本県内入賞作品紹介

毎年恒例となりました。献血やいのちの尊さ、感動などを俳句で表現する「赤十字・いのちと献血俳句コンテスト」。全国59,204の個人・団体から233,492句(県内907個人・団体/3,785句)の応募があったことから、見事入賞した熊本県内の入賞作品をご紹介します。

団体賞

小学校部門 玉名市立築山小学校
中学校部門 八代市立泉中学校
高校部門 県立矢部高等学校
一般部門 玉名市横島町公民館講座
[わくわく子どもチャレンジ学習教室]

所長賞



県立熊本高等学校 菊川和奏さん

四人共

自称猫派や

日向ぼこ

八代市在住 貝田 ひでをさん

一般部門

中学生部門

君と見る 打ち上げ花火 すぐ終わる

多良木町立多良木中学校1年 東 ひびこ 似子さん

小学生高学年部門

何センチ? 身長聞かれる 新学期

玉名市立築山小学校4年 藤原史佳さん

入選

小学校低学年部門

赤ちゃんに やつと会えたよ 夏休み

玉名市立築山小学校3年 桑崎夢乃さん

来年は 渡す側かも お年玉

県立熊本高等学校2年 菊川和奏さん

熊本県赤十字血液センター 所長賞



玉名市立築山小学校

入選 団体賞

桑崎夢乃さん(前列左から2人目)
藤原史佳さん(左から1人目)



多良木町立多良木中学校
東 似子さん(写真右)

入選



八代市立泉中学校

団体賞



わくわく子どもチャレンジ学習教室

団体賞

初めての献血 一歩踏み出そう! 献血デビューキャンペーン

予告 平成30年5月1日～9月30日

熊本県の10～30代献血率(平成28年度)

	10代(※2)	20代	30代
献血率※1	5.7%	5.3%	5.7%

※1 献血率とは、献血可能人口に占める献血者数の割合のことです。

※2 10代は16歳～19歳

(各年代の人口は、平成28年1月1日住民基本台帳年齢別人口(都道府県別)から算出。)

★初めて献血にご協力いただいた方に
「じわっととろけるアイスクリームスプーン」を
プレゼントいたします!

手の熱で
アイスクリームを
溶かしながら
すくえる!



若い方で献血にご協力
いただいている方は、各年代で
一割以下です。是非、周りのお友
達、職場の同僚などを誘って
献血に行こう!



AKB48 Team8 倉野尾 成美さんが 一日献血ルーム所長に就任!!



去る2月26日(月)、AKB48 Team8 熊本県代表の倉野尾成美(くらのお なるみ)さんが、熊本県赤十字血液センター一日献血ルーム所長に就任し、献血ルームは多くの献血者や駆け付けたファンで賑わいを見せました。

倉野尾さんは、10代を対象とした献血推進キャンペーン「とりま、献血!」(2月15日~3月14日)の献血推進ガールを務め、「10代から献血に協力できることを知らない方はまだまだ多いと思うので、私たちの世代でも協力できることを呼びかけたい」と一日所長の抱負を述べられました。この日は、日赤プラザ献血ルームと下通り献血ルームCOCOSAを訪れた献血者に感謝の声かけと記念バッジの配付を行い、献血ルームは華やかな雰囲気になりました。また、県内9大学からなる県学生献血推進協議会の学生ボランティア13名と共に下通アーケードで献血の呼掛けを行うなど精力的に若い方へ献血への協力を促しました。



笑顔で献血を呼びかけました!



一日献血ルーム所長任命式の様子。
血液センター井所長(写真左)と
倉野尾さん(右)



倉野尾さんのまわりはファンや
報道陣で一杯!

関東甲信越の10代献血者から 熊本復興への応援メッセージが届きました!

関東甲信越地域の10代献血者から、熊本県の10代の皆さんへ復興への応援メッセージが届きました。関東甲信越の献血キャンペーン「献血&熊本応援キャンペーン」の一環で寄せられたメッセージはなんと1,309枚!(平成30年2月現在)

現在、日赤プラザ献血ルームと下通り献血ルームCOCOSAに展示していますので献血に来られた際には是非、お礼のメッセージを書いてください。



届いたメッセージ

「楽しく健康づくり」開催しました!!

1月20日(土)・1月27日(土)・2月3日(土)

4回目の開催となったこのイベント。今回は、日赤健康薬膳を実際にご提供いただく料理教室も新たに加わり、3日間で60名の方にご参加いただきました。

おいしくてヘルシーなのはもちろん、料理男子のために、ボリュームにも満足していただける渾身のメニューをご紹介します!「味の薄い食事を想像していたけど、本当においしかった!」と、皆様大満足のご様子でした。

食べたら動くということで、午後からは、自宅で手軽に疲労回復ができるストレッチ法などを紹介する実技体験を行いました。



たくさんの方の料理男子にご参加いただきました

「スッキリした!」「体が軽くなった!」と、すぐに効果を実感された方もいらっしゃいました。

今回、イベントに参加された方はもちろん、残念ながら参加できなかった方も、これからも健康なお体で献血を続けてくださいね♡



おいしくてヘルシーボリューム満点の日赤健康薬膳



食べたら動く! お手軽ストレッチ♪

まだ会員でない方は… 会員募集中!!

特典1 会員専用ページから献血記録や検査結果をいつでも確認できる!

特典2 会員専用献血カードが選べる!

特典3 お誕生月に献血にご協力いただくと記念品をプレゼント! ※

※「よく献血される地域」を「熊本県」でご登録されている方が対象。記念品の受け取りは熊本県のみとなります。

📱 パソコン・スマートフォンからのご登録

<http://www.kenketsu.jp/nskc/user/> からご登録

📞 携帯電話からのご登録

abo@kenketsu.jp に空メールを送信



献血にご協力いただける企業

熊本県内では、1日に約200名の献血協力が必要です。

献血は一人のできるボランティアですが、お一人の方が他の方にお声を掛けていただくことで何倍、何十倍もの患者さんの命を救うことができます。そのため、多くの方にご協力いただくことのできる企業・団体献血はとても大きな力になります。

献血バスを呼ぶ

- 献血バス1台の配車にあたりお願いすること ●



献血の種類	400mL献血 (体重 50kg以上 年齢 男性17~69歳※、女性18~69歳※ 1年間に献血できる回数 男性3回、女性2回) <small>※65歳以上の献血は、献血される方の健康を考え、60~64歳に献血経験のある方に限ります。</small>
献血希望者数	1日:60人以上 半日:30人以上
献血バスの駐車場所	全長:12m 幅:3m 高さ:4m ※バスの進入経路についても十分な広さが必要です
受付場所の確保	会議室、事務所 など ※献血申込書の記入、電子タブレットによる問診などを行います
電源	1ヶ所(家庭用コンセント)
日程調整	およそ2ヶ月前まで



実施前のPRについて

- 日時や場所を記入したポスター・チラシがごさいますので、掲示および広報にご活用をお願いします。
- 放送、朝礼、会議、メールなどでの積極的な周知にご協力をお願いします。
- 献血PR映像による説明や、DVD貸出もあわせてご相談ください。
- 事前に社員向け献血セミナーを開催できます。(詳細は右ページを参照)

献血に要する時間

- バス1台で1時間に献血できる人数は約15名程です。
- 献血(受付・採血・休憩)に要する時間は、一人あたり30~40分程です。
- 特定の時間帯に協力が集中すると、待ち時間が発生し、一人あたりの所要時間が長くなることがあります。タイムスケジュールを作成していただくとスムーズです。

● 団体を募集しています!



献血バス配車の他にも、献血ルームでご協力いただける企業・団体を募集しています。

献血ルームで団体協力をする

1日もしくは期間を決めて、日赤プラザ献血ルームもしくは下通り献血ルームにお越しいただき、ご協力をお願いします。また、下通り献血ルーム前での呼びかけボランティアにご協力いただける企業・団体も合わせて募集しています。

献血
実施後

献血バス・献血ルームともに、
ご協力いただいた企業・団体名および
ご協力人数を翌日の熊本日日新聞
「献血ありがとう」欄に掲載いたします。



337-E地区1Zライオンスクラブの皆さま

あなたの学校・会社にお伺いします

「献血セミナー」募集中!

血液センターでは、多くの方々に献血の必要性や命の大切さについて身近に感じていただこうと、熊本県と連携を取り、県内高校を中心に講師を派遣し「献血セミナー」を実施しています。今年度は企業への派遣にも力を入れてまいりますので、お気軽にお問い合わせください。

【献血セミナーの内容】

①献血についての講義

(例)血液の役割と血液型

血液の病気と献血の必要性
輸血用血液の使われ方 等。

②DVD上映

(例)輸血を受けられた患者さんのドキュメンタリー等。

※献血セミナーの時間や、内容は事前に要望をお伺いしたうえでご相談させていただきます。



平成 29 年度高等学校
献血セミナー実施状況
22校 約6,000名

ご不明な点や詳細についてはお気軽にお問い合わせください。



お申し込み
お問い合わせ

熊本県赤十字血液センター 推進課

TEL 096-384-6725

「私は残念ながらお菓を飲んでいて献血ができませんが、献血の呼びかけは誰にも負けませんよ〜!」と明るく笑顔で語る保健師の山内さん。「上天草市献血推進協議会でいただいた貴重なご意見を活かしながら、献血者増加に向けてこの一年間頑張ってきました。」と地道に献血活動に尽くしてこられました。若者の献血者数が減少傾向にある中、「市役所の若手職員、高校、看護専門学校の学生さんに、たくさんのご協力をいただき嬉しかったです。今度は献血セミナーを看護学校に持ちかけてみようかしら!」と話にも力が入り、山内さんの献血への熱い気持ちが伝わってきます。「献血で患者さんの命が救われるのなら、少しでも多く届けてあげたい」と、やりがいを感じて日々奮闘していただいているお気持ちに伝えるべく、私たち血液センターも精いっぱい頑張ります!!



上天草市役所 健康福祉部
健康づくり推進課

やまうち ひろこ
主幹 **山内 浩子**さん (写真右)

★保健師中山佳子(なかやま けいこ)さん(写真左)の献血エピソード

昨年の10月にご結婚されたばかりの中山さん。旦那さんととの初デートは「献血」だったそうです!「どこに行こう?」と尋ねられたので、「献血ルームは?」と、すかさず誘ったのは佳子さん。その時旦那さんは「保健師さんとお付き合っているんだな」と実感されたそうです。なんとも微笑ましいご夫婦ですね。

行ってみよう!天草の自然を五感で感じながら歩く「九州オルレ」

「オルレ」とは、韓国済州島の方言で「家に帰る細い道」という意味で、海岸や山など済州島の魅力を広めるために始まったウォーキングコースのこと。九州にも四季折々の美しい風景があることから『九州オルレ』として12コースが認定されており、上天草には①維和島コースと、②松島コースの2つがあります。

①維和島コース(距離/11.1Km 所要時間/4~5時間) ②松島コース(距離/12.3Km 所要時間/4~5時間)

★維和島コースを歩いてみた。

今回は維和島コースにある維和桜・花公園を歩いてみました。山桜やパール柑畑を眺めながらの遊歩道。展望所は島原の普賢岳、天草五橋、八代市内をぐるっと見渡すことができる



維和島で一番高い山
標高166.9mの「高山」

絶景!辺りは鳥の声と風の音だけでとても静か。心が休まりリフレッシュに最適です!季節で色々な植物が見られるので調べていくとより楽しいですね。維和島コースにはダイナミックな地層が見られる「外浦自然海岸」など見所も色々ありますよ。

★コースには目印があるから安心

コース内の要所には「カンセ」と呼ばれる馬のオブジェや赤と青のリボン、木製の矢印などの標識があり、初めての道でも安心。目印に沿って歩こう。



「天然房 もつぱん」

天然酵母のパンや菓子パン、手作りの木工品が並ぶお店です。木造りの店内は温かみがありとても居心地が良い空間です。焼きたてピザやコーヒーなども提供しているので、休憩には是非立ち寄ってみてはいかがでしょうか。



車エビのピザなど地元ならではのメニューに興味津々。↑

上天草市大矢野町中10764-1
TEL/0964-59-0107 営業時間/10:30~18:00
定休日/毎週月・火曜日 駐車場5台有

お問合せ

(一社)天草四郎観光協会
TEL.0964-56-5602

今回初めて下通り献血ルームCOCOSA
に行きました。広く綺麗です。
向いのキャビンスタジオも待合室が見ゆ
開放感がありました。
〈鉄の仮面〉 1970年草の総合文 88
ありのみす

(53歳 宇城市在住)

月曜日の午前中は西部ガスキッチンスタジオにて
献血にご協力いただいた方にボランティアさんによる
お味噌汁とおにぎりのサービスがありますよ。

メッセージ
待ってるっ!



Voice

～ 献血 Message ～

Voice(ボイス)のコーナーはお寄せいただいた
おハガキの中からご紹介しています。

先日、献血が不足している報告と新聞を見ま
した。僕は4月から関西の大学に進学する
が、時間のある時は、できる限り協力。少し
でも貢献したいと思っています。
自分の、国際協力に興味があります。
法学部に進学するので、これから
頑張りたいです!

(18歳 熊本市在住)

大学合格おめでとうございます!
帰省時は是非献血に来てくださいね。

いつも、楽しく
読ませてもらう、です。
献血をする人が少なくな、てる中
1人で多くの人が足を運んでく
れるといいなと思います。
先月(1月)、30年から始めた献血が
100回に到達しました。これからも、このペース

(40歳 熊本市在住)

10年で献血100回達成、すごいですね!

今日、初めて献血しました!!
思っていたほど痛くもなく、
どうもありませんでした!!
これが、誰かを救うのだと
思うと嬉しくなりました。
これからもや、ていこう!!と
思います!!

(32歳 八代市在住)

初めての献血、ありがとうございます!
是非、周りの友人にも献血をお勧め
くださいネ!



〈感想〉

6年ぶりの献血
しました。
人の役に立てたと
思うとうれしかったです。
また献血したいな
と思います。

(37歳 山鹿市在住)

久しぶりの献血ありがとうございました。
これからも定期的なご協力をよろしく
お願いいたします!!

献血スナップ



昨年11月～今年2月に写真を撮らせていただいた方々をご紹介します。

@下通り献血ルーム
COCOSA



平日の寒い時期に多くのご協力をいただきました。
全日本ロータス同友会
熊本県支部の皆さま。

@下通り献血ルーム
COCOSA



『元氣スイーツ料理教室』
(vol.49号掲載)に参加しました。

@下通り献血ルーム
COCOSA



熊本県理容組合の皆さま。

@下通り献血ルーム
COCOSA



学生献血推進協議会の皆さんは
いつも元気一杯です!

@下通り献血ルーム
COCOSA



料理人姿で献血呼掛け。インパクト大!!
全日本司厨士協会の皆さま



@玉名市役所



赤のユニフォームがバッチリ決まっています!
玉名ライオンズクラブの皆さま



成分献血の **待ち時間なし!**
WEB予約ができます!

「成分献血予約システム(愛称“すぐつち)に会員登録すると、いつでもどこでもWEBで成分献血の日いち、受付時間の予約ができます。



★URL <https://www.bc9.org/yoyaku>

※成分献血は献血される方の健康に配慮し、概ね体重50kg以上の方へお願いしています。
※成分献血のご経験がある方のご予約をお願いしています。

シェフ坂本の 男の簡単料理

新しい生活を迎える方も多い4月。何かとバタバタの毎日で、食事はサッと手軽に作りたい。
我が血液センターのシェフ坂本(他称)に簡単料理を聞いてみた。

材料はたったこれだけ

作り方



1 輪切りにしたキュウリと、カット野菜をボールに入れる。



2 ツナと調味料をボールに入れ、よく混ぜ合わせる(ツナ缶は油も一緒に入れます)。



3 お皿に盛り合わせてあつという間に完成!

シェフ坂本が作る 【簡単ツナサラダ】(4~5人分)

- ★カット野菜……………2袋(200g程)
- ★お好みの野菜(今回はキュウリ1本)
- ★ツナ缶……………1個
- (調味料)
- ★砂糖……………大さじ1.5
- ★酢……………大さじ2
- ★塩……………小さじ1
- ★胡椒、にんにく…少々



★Point
具材に豆缶や
コーンを使うなど
簡単にアレンジ
できます。



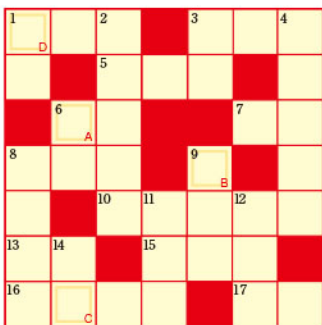
QUIZ クロスワードパズル

A~Dの順に並べると、ある言葉になります。

答え



- たてのカギ
- ①○○○のウィークス
 - ②春とともうつばねという意味を持つ英語
 - ③毛でできた角が顔についている灰色の動物
 - ④学童用の背負いかばん
 - ⑤お風呂などで水や湯を汲む容器
 - ⑥毎年5月の第二日曜日
 - ⑦英語で厳しい、堅いの意
 - ⑧小説のように夢と幻想に彩られた雰囲気「男の○○○」
 - ⑨旧約聖書の創世記に出ている天まで届く伝説の○○○○の塔
 - ⑩小麦粉が材料の食べもの○○○



よこのカギ

- ①英語で既婚の女性の姓に冠する敬称
- ②落葉樹の総称で、ソメイシロが有名
- ③英語で「遊ぶ」「試合」などの意
- ④日本の伝統的な遊びで正方形の紙を用いるもの「○○がみ」
- ⑤熊本方言でかかとの意
- ⑥使命をもっておもむかせること
- ⑦世界的な規模であるさま「——社会」
- ⑧木を切る際に用いる工具「○○ぎり」
- ⑨窓のそば、近く
- ⑩雑祭りに、雛人形や調度品などを並べて飾る壇
- ⑪仏教の七宝の一つで光沢のある青い宝石、英語ではラピスラズリという

答

A B C D

Vol.51は
7月発行予定です。

8618039
血液センター
〒1丁目
くまもと県庁
保健課

クイズの答え

- ・住所
- ・氏名
- ・年齢
- ・職業
- ・感想

自分の入った
料理名など
募集中

●応募方法/ハガキでご応募ください。

●バ切り/平成30年6月30日(土)消印有効。

正解者の中から抽選で記念品をプレゼントいたします。
なお、発表は発送をもってかえさせていただきます。

皆様から頂いた感想は、Voiceのコーナー等で
ご紹介させていただきます。

個人情報 の取扱について

読者の皆様からいただいたハガキよりお預かりした個人情報(氏名・住所など)は、プレゼント当選時の発送に利用いたします。
個人情報は、熊本県赤十字血液センターが責任をもって管理し、本人の同意を得ずに第三者に開示することはありません。

採血基準

献血は、皆さんの温かい善意によって支えられています。そこで、献血にご協力いただいた方が、採血後、気分が悪くなったり、体調を損なったりしないよう、次のような採血基準を設けています。

この採血基準は、医学的な見地から国が定めたもので、献血は、この採血基準に基づき、献血者の健康に十分配慮しながら行っています。

■献血の基準

	成分献血		全血献血	
	血漿成分献血	血小板成分献血	200mL献血	400mL献血
年齢	18～69歳※1	男性18～69歳※1 女性18～54歳	16～69歳※1	男性17～69歳※1 女性18～69歳※1
体重	男性45kg以上 女性40kg以上			男女とも50kg以上
最高血圧	90mmHg以上			
血色素量	12.0g/dL以上 (赤血球指数が標準域にある 女性は11.5g/dL以上)	12.0g/dL以上	男性12.5g/dL以上 女性12.0g/dL以上	男性13.0g/dL以上 女性12.5g/dL以上
年間献血回数※2 年間総献血量	血小板成分献血1回を2回分に換算して 血漿成分献血と合計で24回以内		200mL献血と400mL献血を合わせて 男性1,200mL以内 女性800mL以内	

※1 65歳以上の献血については、献血される方の健康を考慮し、60～64歳のあいだに献血経験がある方に限ります。

※2 年間(1年)は52週として換算 ●成分献血は、献血される方の健康を考慮し、概ね体重50kg以上の方へお願いしています。

■献血間隔

今回の献血	血漿成分献血	血小板成分献血	200mL献血	400mL献血
次回までの献血	男女とも2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8週間後の 同じ曜日から献血できます。 男性は12週間後 女性は16週間後 同じ曜日から献血できます。

エイズ検査は保健所へ 無料・匿名で受けられます。検査日などは最寄りの保健所にお尋ねください。



熊本市東区長嶺南2丁目1-1(血液センター1F)
TEL 096-384-6727

■献血受付時間

全血	9:00～11:50
	13:00～16:30
成分	9:00～11:00
	13:00～16:00

- 駐車場完備
- 土曜日は、昼休みなしで実施
- 定休日/日曜・祝日
ただし、土曜日が祝日の場合は平常通り



熊本市中央区下通1丁目3-8(下通NSビル5F)
TEL 096-325-9218

■献血受付時間

全血	10:00～12:50
	14:00～17:30
成分	10:00～12:00
	14:00～17:00

- 土・日・祝日は昼休みなしで実施
- 定休日/毎週金曜日
ただし、金曜日が祝日の場合は平常通り



移動採血車

移動採血車の日程は、熊本日日新聞や血液センターホームページ等に掲載しております。

詳細については各保健所、各市町村の担当課、血液センターにお問い合わせください。

血液センター
ホームページ

<https://www.bs.jrc.or.jp/bc9/kumamoto>

ホームページ
リニューアルしました!

facebook

+ 熊本県赤十字血液センター

〒861-8039 熊本市東区長嶺南2丁目1番1号 TEL.096(384)6000(代表)
E-mail▶ kmmmt-somu@qc.bbc.jrc.or.jp