Blood Information

ブラッド・インフォメーション

献血月刊情報　２０１８年１２月号

〔発行元〕岩手県赤十字血液センター献血推進課
〒020-0831　岩手県盛岡市三本柳６-１-６
TEL:　019-637-7201

CONTENTS

・県内で唯一　オープン献血 in 上野法律ビジネス専門学校！！
・もりおか献血ルームメルシー：岩手県銀行協会様から献血のご協力をいただきました！
・健康ミニ知識 vol.26 食事バランスガイド

TOPICS 県内で唯一 オープン献血 in 上野法律ビジネス専門学校！！

献血は、献血ルームや献血バスに来ていただく方法と、もう一つ、 オープン献血という方法があります。オープン献血は、 60～80名以上のまとまったご協力がいただける場合に、事業所や学校の会議室、公民館などに献血の器材を設置して行う方法です。現在、岩手県では唯一、上野法律ビジネス専門学校で年に2回ご協力をいただいており、6月には81名、11月には60名のご協力をいただきました。今回は、若干、ご協力が少なかったものの、10月に愛称名を全国統一した複数回献血クラブ「ラブラッド」Web会員に35名もの学生に入会いただきました。毎年、新しい学生さんのご協力があり、若い方の献血の普及に大変有意義な献血となっています。オープン献血は前日から準備しているため、学校にも大変ご迷惑をおかけしておりますが、今後も続けていきたい献血スタイルです。

もりおか献血ルームメルシーより

岩手県銀行協会様 から献血のご協力をいただきました！

平成２７年１１月より毎年ご協力いただいている『一般社団法人岩手県銀行協会』（以下、「協会」という）による献血活動は今年で４年目となり、11月、岩手銀行・東北銀行・北日本銀行各大通支店およびみずほ銀行・七十七銀行・秋田銀行・青森銀行・みちのく銀行各盛岡支店の行員（協会事務局含む）合わせて６４名にご協力いただきました。

協会の菊池常務理事は「次回は、他の金融機関にも呼び掛けるなどして協力人数を増やしたい」と来年度の献血活動へ意気込みを述べられていました。

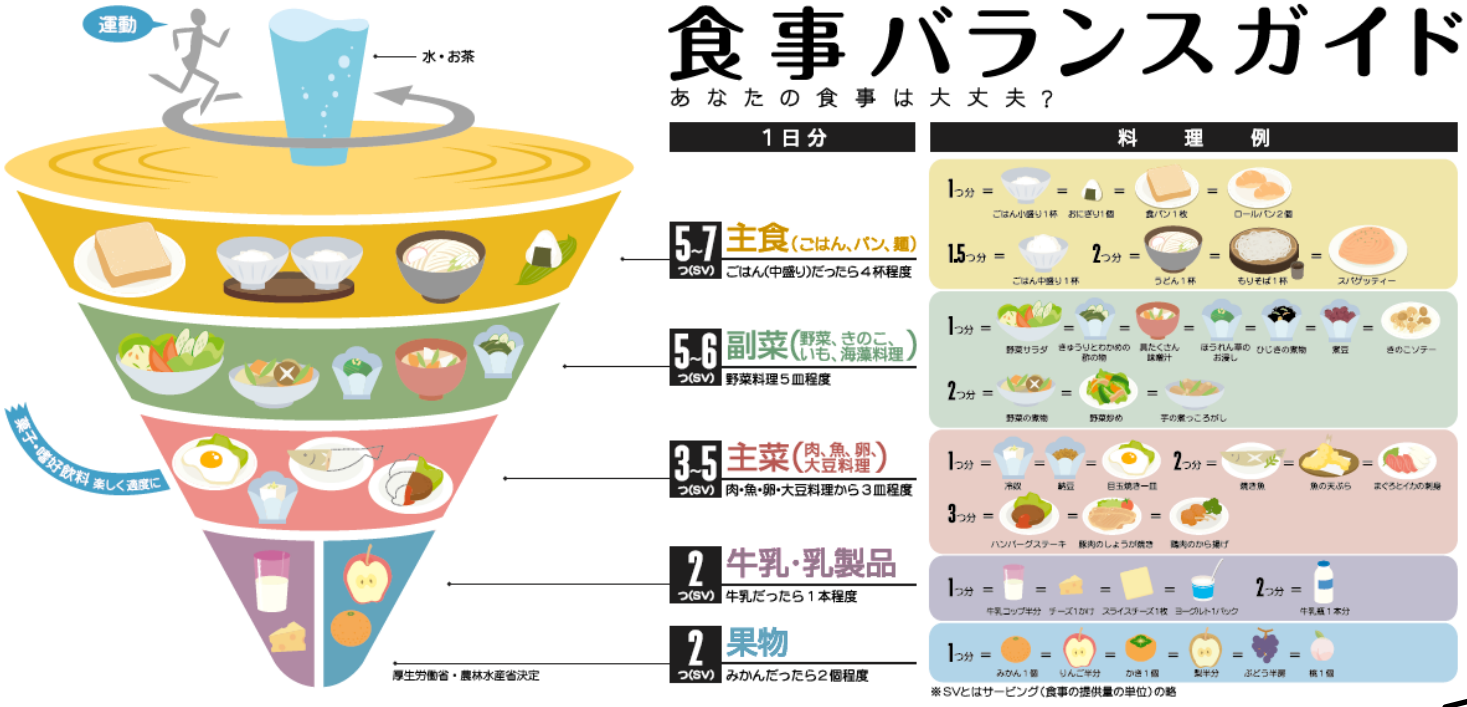
もりおか献血ルームメルシーでは、新たに献血活動にご協力いただける企業・団体をお願いしています。

健康ミニ知識 vol.26　食事バランスガイド

食事バランスガイドは、厚生労働省と農林水産省とで健康で豊かな食生活の実現を目的にし、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをコマのイラストに示しています。食事の適量は性別、年齢、身体活動量によって異なり、コマのイラストは、身体活動量が「低い」成人男性、活動量が「ふつう以上」の成人女性が1日に食べる量の目安2,200±200kcalを想定した量が示されています。

「コマの軸」は、水・お茶といった水分は食事の中で欠かせないものであり、料理、飲料として食事や食間などに十分量をとる必要があることから象徴的なイメージとしています。「コマが回転する」＝「運動する」ことによって初めて安定することを表現しています。栄養バランスのとれた食事をとること、適度な運動をすることは、健康づくりにとってとても大切なことです。適度な運動習慣を身につけましょう。「コマを回すためのヒモ」は、菓子・嗜好飲料で食生活の中で楽しみとしてとらえられ、食事全体の中で適度にとる必要があり、1日200kcal程度を目安としています。

厚生労働省のホームページには、チェックブックも掲載されていますので、是非参考にして食生活を見直す機会にしてみてはいかがでしょうか？

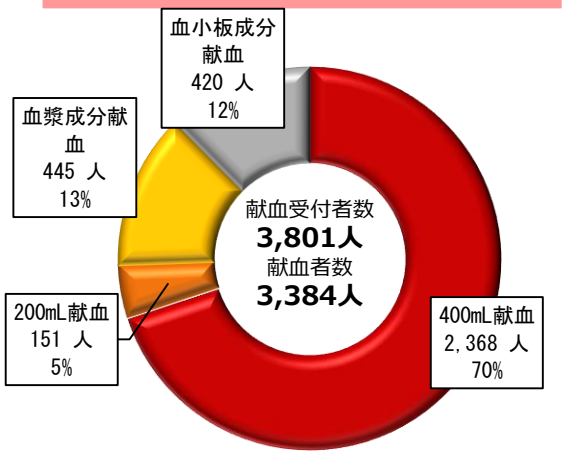


（厚生労働省のホームページ https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html を加筆修正）

Data

岩手県の献血・供給状況（11月）

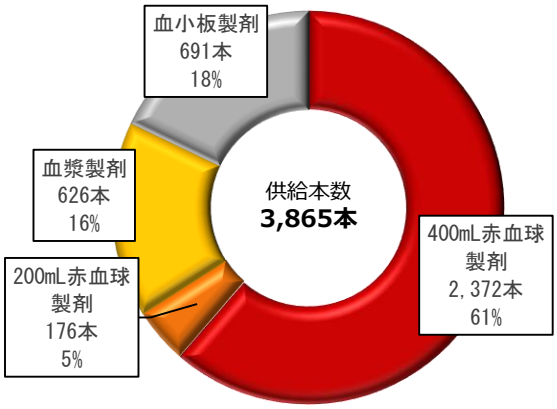
岩手県の献血状況



【献血状況】

全血献血は200ｍＬ換算で**4,887本**、400mL献血率（400mL献血者数／全血献血者数）は**94.0%**でした。

岩手県の供給状況



【供給状況】

血漿製剤は血漿成分献血からだけではなく、200mL献血や400mL献血からも造られています。

ホームページでも閲覧できます。 H30年4月1日よりアドレスが変更になりました。
岩手県赤十字血液センターホームページ **https://www.bs.jrc.or.jp/th/iwate/**

Blood Information ブラッド・インフォメーション 献血月刊情報