



ヘルシープラザの利用案内

☎(62)1333

講演「正しい運動・まちがった運動」

～あなたは大丈夫ですか？

現在の健康状態や体力における問題点を解明し、
将来への不安を解消しましょう～！

【日時】3月11日(日)10:00～12:00

【会場】ヘルシープラザ2階多目的室

【参加料】200円 【定員】先着50人

【講師】岩垣丞恒(医学博士・東海大学体育学部教授)

【申込み】電話または参加料を添えてヘルシープラザへ

【対象】小学生 低学年の場合は保護者の送迎が必要

【内容】ミニバスケットボール、ドッジボールなど

【服装】運動のできる動きやすい服装

【参加料】750円 【定員】先着40人

【申込み】参加料を添えてヘルシープラザへ



春休みこどもスポーツ教室

～新学年にむけて、みんなでたのしく！～

【日時】3月24日(土)～29日(木)全5回

10:00～11:30 26日(月)を除く

【会場】ヘルシープラザ3階体育室

4月分の団体利用受付について

3月10日(土)午前9時からヘルシープラザで申込みを受付けます。料金を添えてお申し込みください。

(午前9時申込み時点で重複の場合は抽選となります。)

3月の休館日

5日・12日・19日・22日・26日 21日(水)は開館します。



“お元気ですか” 保健センターです。 献血～健康な血液が支える尊い命～



人間の生命を維持するために欠くことのできない血液は、人工的に造ることができません。さらに血液は生きた細胞で、長い期間保存することができません。輸血に必要な血液をいつまでも十分に確保しておくためには、絶えず誰かの献血が必要となります。

< 献血の種類は？ >

献血には、400ml献血、200ml献血、成分献血があります。400ml、200ml献血は、血液中の全ての成分を献血していただく方法です。成分献血は、血小板や血漿といった特定の成分だけを採血し、その他の赤血球等は再び体内に戻す方法です。

< 献血ができる方 >

献血の対象になる方は、年齢が満16歳～満69歳の方。ただし、65歳以上の方は、60歳～64歳までに1回以上献血している方に限ります。その他にも、献血者の健康を守るために、さまざまな基準を設けています。また、次の1～9に該当する方や、検診医の判断により献血をご遠慮いただくことがあります。

- 1 エイズ検査が目的の方
- 2 この1年間に次の(1)～(4)に該当することがあった方

- (1) 不特定の異性と性的接触があった方
- (2) 男性の方：男性と性的接触があった方
- (3) 麻薬・覚せい剤を注射した方
- (4) (1)～(3)に該当する者と性的接触があった方
- 3 輸血や臓器の移植を受けたことがある方
- 4 B型、C型肝炎ウイルスやエイズウイルスの保有者(キャリア)と診断された方
- 5 梅毒などの性病、C型肝炎、マラリアにかかったことがある方
- 6 海外から帰国(入国)して、4週間以内の方
- 7 昭和55年(1980年)以降、ヨーロッパの対象国に滞在(居住)された方(国名、期間等詳しくは、献血受付におたずねください。)
- 8 この3日間に出血を伴う歯科治療(歯石除去を含む)を受けられた方
- 9 女性の方で、現在妊娠中、授乳中または6か月以内に産後または流産された方

湯河原町内では、4月に献血を予定しています。日程、場所については広報ゆがわら4月号や、ホームページでお知らせします。みなさんの善意による無償の献血が、尊い命を救います。ご協力をお願いします。

(日本赤十字社「愛のかたち献血」より)