



～榛東村・群馬ヤクルト販売株式会社協働事業～

女性のための健康講座

女性はホルモンバランスや仕事、家事、育児など、食事や生活習慣が不規則になりやすく、偏った食事や運動不足などにより、体調を崩しがちになるので注意が必要です。

今回、特に女性に気を付けて欲しい生活習慣について学ぶ講座を開催します！

運動靴や運動用マットは必要ありません！気軽にお越しください。

日 時	令和7年3月7日(金) 10時00分～12時00分		★託児あります！ ★健康ドリンク プレゼント！
会 場	榛東村保健相談センター	カルシウムたっぷり料理の レシピ付き！	
内 容	【講話】「人生100年時代！～骨活のすすめ～」(管理栄養士による講話) 【運動】「しなやかに！リズミカルに！ 身体を動かして、姿勢美人を目指そう！」(健康運動指導士による運動)		
対象者	榛東村に住民登録のある女性		
定 員	15名 (託児は未就学児が対象、3名程度まで) ※定員を超えた場合、抽選となります。		
持ち物	筆記用具、タオル、水分(お茶や水)		
申込方法	電話またはWebフォームで3月3日(月)17時15分までにお申し込みください。 【電話】0279-70-8052(受付時間：平日8時30分～17時15分) 【Webフォーム】https://logoform.jp/form/3G8x/912519(24時間受付) Webフォーム QRコード ※通信費は申込者負担となります。 ※送信完了メールが自動送信されますので、必ずご確認ください。 メールが届かない場合は予約が完了していない可能性がありますので、保健相談センターまでご連絡ください。		

【 お問合わせ先 榛東村保健相談センター 0279-70-8052 】

＜榛東村と群馬ヤクルト販売株式会社は、地域づくり連携協力に関する協定を結んでいます＞

献血のお知らせ

楽しく
社会貢献！

3 / 21 (金)

回
覧

《村民献血》 榛東村役場

(村民ホールにて受付)

【受付時間】 10:00～12:00

◎お薬を飲んでいても献血可能です。

尿酸値の薬 血圧の薬 コレステロールの薬 アレルギーの薬。

一部を除くため、お薬の名前がわかるものをお持ちください（メモ可）

◎新型コロナワクチン接種後48時間を経過していれば献血可能です。

(RNAワクチン/モデルナ社・ファイザー社)

◎現在400mL献血が必要となっております。

200mL献血については、採血・在庫状況により受付を終了する場合があります。

ご理解ご協力をお願い致します。

ご不明な点がございましたらお問い合わせください。



こちらのQRコードから
ご予約ができます！



確認
事項

献血前に、ご自分でチェックを！

以下の項目に該当する方が献血をすると、輸血を受けた患者さんに、深刻な状況をもたらす場合があります。そして献血いただくあなた自身も、健康を害する場合があります。献血の際は、必ず慎重に自己確認を！

1つでも該当する方は、今回の献血をご遠慮ください。

- ☐ 体調が優れない
- ☐ 3日以内に出血を伴う歯科治療（抜歯・歯石除去等）を受けた
- ☐ 4週間以内に海外から帰国（入国）した
- ☐ 1ヵ月以内にピアスの穴を開けた、またはいれずみ（刺青）をした
- ☐ 24時間以内にインフルエンザなどの予防接種を受けた
- ☐ 過去に輸血や臓器移植を受けた

以下に該当する方は、職員・検診医にご相談ください。

- ☐ 3日以内に薬を服用・使用した ※薬剤名が必要です
- ☐ 海外滞在歴がある

※上記に該当しない方でも、検診医の判断で献血をお断りすることがあります。

お願い

400mL 献血にご協力ください

人間一人ひとりの血液は、血液型が同じでも微妙に違っているため、複数の献血者の血液を合わせて一人の患者さんに輸血するほど、副作用（発熱・発疹など）発生の可能性が高くなります。400mL献血は200mL献血より少ない献血者からの輸血を可能にするため、患者さんへの負担を軽減することができます。日本赤十字社では、採血基準を満たした方には、400mL献血のご協力をお願いしています。

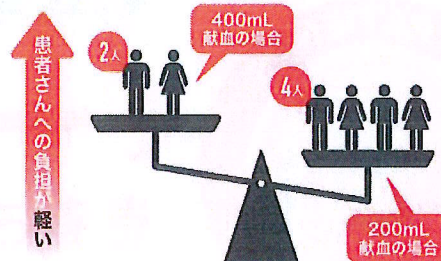
400mL献血の主な基準

年齢	男性	17～69歳 [※]
	女性	18～69歳 [※]
体重	男性	50kg以上
	女性	50kg以上
年間献血回数	男性	3回以内
	女性	2回以内

※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。

例 800mLの輸血に必要な献血者数

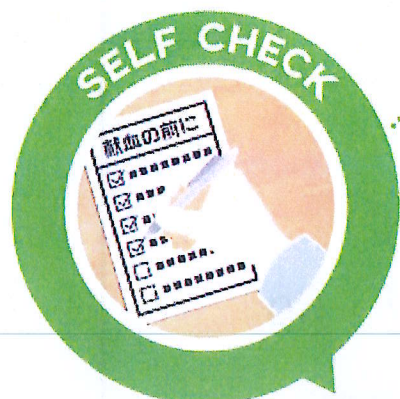
400mL献血は患者さんの副作用発生の可能性が低く、安全性が向上します。



献血の手順と血液のゆくえ

400mL献血の場合、所要時間は約40分です。当日は検診医による問診や事前検査で安全にご協力いただけることを確認してから採血を行うので安心です。

- … 献血の会場
- … 医療施設
- … あなたのご自宅



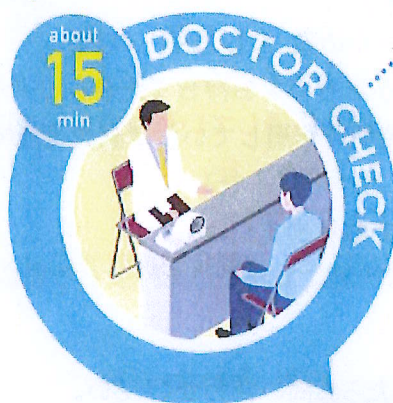
事前確認

申し込む前に、献血が可能か必ずご自分でチェックをしてください。

チェック項目は裏面に

受付・問診・事前検査

身分証明書等を提示して本人確認を済ませたら、「問診回答システム」で健康状態の質問に回答、検診医による問診、血圧測定、血液型の事前判定などを行います。



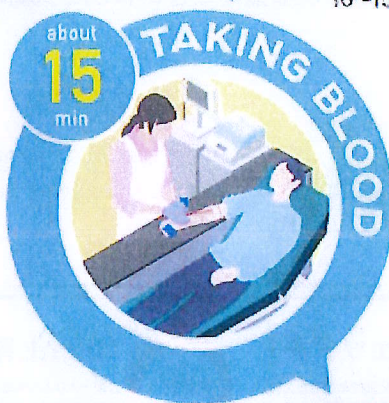
検査成績到着

ご希望者には献血後2週間程度で、生化学検査および血球計数検査成績を郵便にてお知らせします。



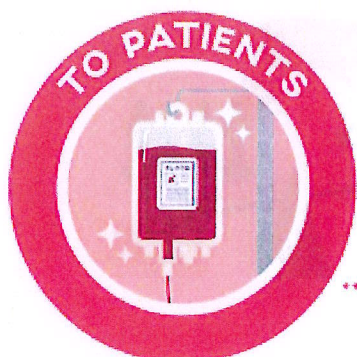
採血

採血ベッドに横になり、リラックスして採血スタート。400mL献血の場合、10～15分で終了します。



休憩・終了

献血が終わったら、十分に休憩を取り水分補給をしましょう。ドリンクなどをご用意しています。最後に今回の献血記録などを印字した献血カードをお渡しします。



患者さんへ

血液は検査・調製され、患者さんに必要な成分だけが輸血されます。

TOTAL たったの約40分!

※混雑状況によっては、待ち時間が発生することもあります。



～『新入学児親子交通安全教室』開催のお知らせ～



【参加者募集】



[日 時] 令和7年3月9日(日)

【北小新入学児】午前 9 時 0 0 分 ～ 午前 1 0 時 0 0 分

【南小新入学児】午前 1 1 時 0 0 分 ～ 午前 1 2 時 0 0 分

[会 場] 【北小新入学児】北小学校校庭 (雨天時：北小学校体育館)

【南小新入学児】南小学校校庭 (雨天時：南小学校体育館)

[内 容] ① 交通安全講話
② 体験学習 (横断歩道の渡り方他)
※ 参加される方は、幼児用傘のご用意をお願いします。

[講 師] 渋川警察署、榛東村交通安全会

[対象者] 令和7年4月に村内小学校に入学予定の幼児
その保護者、兄弟・姉妹

[その他] ① 参加にあたり申し込みの必要はありません。
② できるだけ通学路を通して徒歩でご来場ください。
③ 雨天時は体育館で実施しますので、上履きをご持参ください。
④ もれなく参加賞があります。
⑤ 都合により、内容が変更になる場合があります。

主催：榛東村交通安全会

協力：榛東村・榛東村教育委員会

《問い合わせ先》榛東村役場総務課防災交通係 遠藤
電話番号：0279-26-2195 (課直通)

回覧

令和7年2月7日

関 係 各位

榛東村長 南 千晴
(産業振興課)

大宮貯水池測量調査の実施について

日頃より本村の農業行政に対し、御理解と御協力を賜り感謝申し上げます。
この度、ため池整備事業の一環のため、下記のとおり測量調査を実施します。
調査実施にあたり、近隣住民の皆様に御迷惑をお掛けしないよう留意して調査を実施させていただきますので、何卒、御理解・御協力をお願い申し上げます。

記

実施内容:大宮貯水池周囲の測量調査

実施期間:令和7年2月中旬 ～ 令和7年3月上旬(予定)

実施業者:内外エンジニアリング株式会社 東北支店
TEL:022-217-3811(代)

実施場所:榛東村大字長岡地先(裏面位置図参照)

問合せ先
榛東村役場 産業振興課 富澤
0279-26-2559

大宮貯水池 測量調査 測量範囲図

