

献血にご協力をお願いします

次の条件を満たして、血液比重、血圧測定、問診で健康と認められた方は献血ができます。
(400mlの場合)

性別	男性	女性
年齢	17歳から69歳	18歳から69歳
体重	50kg以上	50kg以上
年間血液回数	3回以内	2回以内
年間総献血量	1,200ml以内	800ml以内



条件を満たしていても、海外から帰国（入国）して4週間以内の方や、3日間以内に出血を伴う歯科治療を受けた方等、献血が受けられない場合があります。

日時 12月27日(水) 9:30~12:00

場所 長瀬町役場

所要時間 1時間程度

日時・場所は変更になる場合があります。商工会発行の新聞折込チラシにてご確認ください。か担当までお電話でお問い合わせください。

問合せ 健康子ども課 健康づくり担当 ☎66・3111 内線132、133

はつらつ健康フェアを実施しました

11月5日(日)に、中央公民館において「はつらつ健康フェア」としてラジオ体操講座を実施しました。

昨年好評だったNHKテレビ・ラジオ体操指導者の鈴木大輔先生と体操アシスタントの新井庸太先生をお招きして、約70名の方に参加していただきました。

ラジオ体操は、身体機能を維持・向上させ、こころの健康を保持し、また生活が規則正しくなり、食欲減退を防ぐなどの効果があると認められており、ラジオ体操をしている人たちが、より健康的であることが科学的にも裏付けられています。

先生からは、「からだのどこに効果がある体操なのか、考えながら実践すると良い」「体操は他の人と比べず、無理なく行い、継続することが大切」とのアドバイスをいただきました。

参加した方からは、「健康管理のため、長く続けて行きたい」「体操のポイントを教えていただいたので、今後、大いに役に立つ」等の感想が寄せられました。



※長瀬町は「健康タウン構想の推進支援自治体」として、今後5年間、ラジオ体操講座等の支援をいただける予定です。

防災行政無線のラジオ体操の放送終了についてのお知らせ

外出自粛による運動不足解消や健康増進のために実施しておりました、毎日午後3時に放送していたラジオ体操は、11月30日をもって終了いたしました。

ラジオ体操の放送終了後も、体操やウォーキングなど、健康増進のための取り組みをぜひ継続していただくよう、よろしくお願いいたします。

問合せ 健康子ども課 健康づくり担当 ☎66・3111 内線132