

献血にご協力ください 冬場は血液が不足します

町内の3事業所で1月24日(金)、献血を行います。近くにお住まいの方も献血できますのでぜひご協力をお願いします。会場と時間は、表1のとおりです。

今年度の町内での献血事業も残り2回となりました。現在の献血状況は、今年度の目標に対して約58%程度とかなり低い状況です。

冬場は特に血液が不足しますので、町民の皆さんにはより一層の献血へのご協力をお願いします。

☎健康福祉課 ☎72-6934

表1

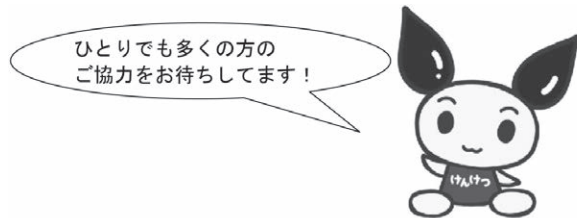
会場	時間
JAたむら小野支店	午前10時から午前11時半まで
オリーブコーポレーション	正午から午後1時半まで
こまち荘	午後3時半から午後4時半まで

※献血カードまたは献血手帳を持っている方は持参してください。
※いずれもお持ちでない方は身分証(運転免許証など)をお持ちください。

献血できる年齢

種類	年齢
400m 献血	男 17歳から69歳まで 女 18歳から69歳まで
200m 献血	男女 16歳から69歳まで

※65歳以上の方や海外に渡航歴のある方、服薬中の方は献血できない場合があります。



健康づくり豆知識

おすすめウォーキングコースをご紹介します

寒風の中でも町内を歩いている方をよく目にします。

メタボ予防に、体重を減らしたい、筋力が落ちないため、認知症予防になど、目的は様々ですがウォーキングを続けられ、それぞれお気に入りのコースがあるようです。

ウォーキングは、心臓や肺などの循環機能や新陳代謝を良くし筋力を高め、また脳への刺激など多くの効果があり、手軽に実践できる運動です。

皆さんの「おすすめのウォーキングコース」をぜひご紹介ください。ご紹介いただいた情報は取りまとめ、町民の皆さんにご紹介し、運動の習慣化と健康づくりに役立てていきます。

☎健康福祉課 ☎72-6934

■テーマ

「私のおすすめウォーキングコース」

■募集対象

小野町民

町内ウォーキングコースに関心のある方

■募集期間

1月15日(金)まで

■募集方法

紹介用紙に必要事項を記入し、健康福祉課または町民体育館までご提出ください。

※紹介用紙は健康福祉課、町民体育館に準備してあります。

※公式ウェブサイトもご覧ください。

