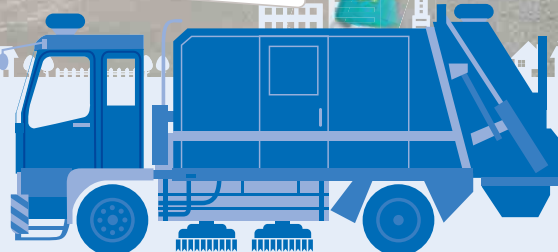




今月は  
ろめんせいそうしゃ  
**路面清掃車**



ピカットくん



厚別区

## はたらく乗り物

道路上の土砂や落ち葉などによる転倒事故を防ぎ、沿道環境を保つために路面の清掃を行います。一般車両や歩行者への細かい配慮をしながら作業をします。



道路の端にたまった土砂などを2種類のブラシで車内に取り込みます。



歩道の縁石に沿って作業をするため、左座席にハンドルがあります。

路面清掃車の  
豆知識

道路にはびんや缶、ペットボトルなどのごみも落ちています。これらは全て手作業で回収しなければなりません。



ボランティア袋を活用しての歩道清掃にご協力をお願いします。(詳細は厚別6号)

【詳細】建設局道路維持課 ☎211-2632

### 厚別区役所関連施設

- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| 厚別区役所 ☎895-2400(代表)     | まちづくりセンター               |
| 厚別保健センター ☎895-1881      | 厚別中央(厚別中央4の3) ☎891-3907 |
| (以上、〒004-8612 厚別中央1の5)  | 厚別南(厚別南1) ☎891-1666     |
| 厚別区土木センター ☎897-3800     | 厚別西(厚別西2の3) ☎891-4555   |
| (〒004-0007 厚別町下野幌45-39) | もみじ台(もみじ台北7) ☎897-6121  |
|                         | 青葉(青葉町3) ☎892-8177      |
|                         | 厚別東(厚別東4の4) ☎897-2885   |

FM 広報ラジオ番組 \ 毎週水曜日10時45分から生放送! /  
**厚別ふれあい・ほっと・ステーション**

- |                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| 5月13日 そうだ 献血に行こう! | 6月3日 知っておきたい野生動物のこと |
| 5月20日 介護予防センター    | 6月10日 見直そう!あなたの食習慣  |
| 5月27日 知って得する健康のコツ |                     |

過去の放送は厚別区役所ホームページから

【編集】厚別区総務企画課広聴係 ☎895-2428 / FAX 895-2403

# そうだ 献血に行こう!

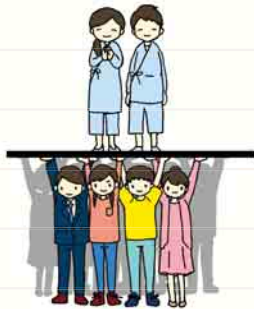
献血は、病気の治療や手術などで輸血を必要としている方のために、健康な人が自分の血液を無償で提供するボランティアです。  
献血には行ってみたいけど、少し不安に思っている方も多いのでは？  
今月の特集では、体験レポートによる献血の流れや献血バスについて紹介します。



献血キャラクター  
けんけつちゃん

## どうして 血液が必要な の？

輸血のための血液は、人工的につくり出すことができないため、たくさんの方の献血が必要です。  
特に、少子化により10～30代の献血者が減少しているため、この世代の献血への協力が欠かせません。



約3,000人<sup>※</sup>の命が  
輸血によって救われています

それを支えているのが  
約13,000人<sup>※</sup>の献血です

※国内1日あたり

10～30代の献血者が、10年間で**35%**も減少



2008年  
約284万人



2017年  
約186万人

## 献血の種類と採血基準は？

成分献血<sup>けっしょう</sup>：血漿や血小板だけを採血する方法

全血献血：全ての成分を採血する方法



「成分献血」は一部の成分だけを採血するから、体への負担も軽いっち！

		成分献血		全血献血	
		血漿	血小板	200mL	400mL
年齢	♂	18～69歳	18～69歳 <sup>※</sup>	16～69歳 <sup>※</sup>	17～69歳 <sup>※</sup>
	♀		18～54歳		18～69歳 <sup>※</sup>
体重	♂	45kg以上		45kg以上	50kg以上
	♀	40kg以上		40kg以上	

※ 65歳以上の献血は、献血いただく方の健康を考え、60～64歳の間に献血経験がある方に限ります

## 厚別区で 献血ができる場所は？

駅から近くて便利っち！



### 新さっぽろ献血ルーム

場所 厚別中央2条5丁目6-2 Duo1 地下1階

電話 895-2555  
フリーダイヤル 0120-255-592

受付時間 成分献血 10時～12時、14時～17時  
全血献血 10時～13時、14時～18時

定休日 Duoの定休日と同じ  
詳細はホームページをご覧ください

新さっぽろ献血ルーム 検索

キッズスペースも  
ぜひ家族一緒に



# 私が新さっぽろ献血ルームを ご案内します！



## 成分献血を体験！

北星学園大学4年  
かわせ みき  
川瀬 海希 さん

生まれも育ちも  
厚別区！

献血をしていた母の背中を見て、私も高校生のときに献血デビュー♥  
なんと今回で29回目！  
献血の大切さをレポートします♪



## 受付

初回は直接来てね！  
次回からは  
予約できます



## 健康チェック

献血ができない場合  
もあるので、正しく  
答えましょう！

## 1 受付

献血ルームを訪れたら、まずは受付へ。運転免許証などで本人確認を行います。続いて、その日の健康状態や服薬などについてタッチパネルで回答します。

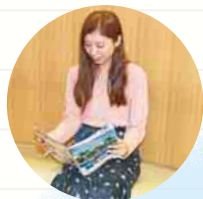


今日も血圧は  
ばっちり！

## 2 問診 / 事前検査

医師による問診と血圧・体温測定を行います。その後、少量の採血を行い、貧血の心配がないかなどを確認します。

待ち時間は  
雑誌や漫画を読んで休憩



## 3 採血

採血に使う針や採血バッグは、一人一人新しいものを使うので安心です。  
成分献血は、採血量によって40～90分。  
全血献血は10～15分程度かかります。



分からないことがあれば  
看護師さんが丁寧に教えて  
くれます！

備え付けのタブレットで  
動画やテレビが見られます！



献血していることを  
忘れてしまうくらい、  
リラックスできました♪



## 4 休憩

献血後は水分を補給して、しっかり体を休めてください。最後に、次回献血できる日などが印字された献血カードを受け取って終了です。



この後はバイトへ  
行っても大丈夫でした！

自動販売機は無料！

## 区民の皆さんへ

### メッセージ

私が献血をすることで、一人でも多くの命が救えると思うと、とてもうれしいです！  
献血未経験の皆さん、ちょっとだけ勇気を持ってチャレンジしてみませんか♪



献血後2週間程度で、血液検査の結果をお知らせするっち！  
日頃の健康チェックにも！

※献血は不要不急の外出には当たりません

# 献血バスが会場まで出張します！



まずは気軽にご連絡を！

## 献血にご協力いただける企業・団体を募集中

「職場で献血できるなら協力したい」「献血バスがあったらいいかも」などお考えの方はいませんか？  
ぜひ、献血バスで「命を救うボランティア」にご協力ください。

### ●北海道赤十字血液センター 献血推進課

**場所** 西区二十四軒2条1丁目1-20  
**電話** 613-8335

### ●配車の条件

献血バスの駐車場所	全長:12m 幅:3m 高さ:4m ※バスの進入経路についても十分な広さが必要です
1時間あたりの協力人数	10人~15人
日程調整	前月の10日まで(血液センターと調整)
受付場所の確保	玄関、ロビー、事務所、会議室など



▲ 献血バスの駐車の様子(写真は札幌北辰病院内)

### 厚別区内で協力している 企業・団体にインタビュー！



輸血を必要とする患者さんのために、職員も献血に協力しています。  
区内で献血の輪がどんどん広がるといいですね！

札幌北辰病院  
きたむら だいすけ  
北村 大輔 さん

このほかにもたくさん協力いただいています！

**協力企業** ディーシーエム DCMホームマック株式会社、西友厚別店 ほか

## 血液のゆくえ

### 献血された血液は どこに行くの？

献血ルームや献血バスで献血された血液は、北海道赤十字血液センターに運搬されます。そこで精密な検査や血液成分ごとに分離が行われて、輸血用血液製剤と血漿分画製剤の原料になります。これらは、がんなどの治療をしている患者さんのもとに届けられます。



#### 検査

血液型やウイルスがないかどうかなどを調べます。

### 新さっぽろ献血ルームスタッフ からのメッセージ！



おいかわ わたる  
及川 亘 さん

輸血用血液製剤は、短いもので採血後4日間と長い間保存ができないため、絶えず皆さんからの献血が必要です。  
近年、血漿分画製剤の需要が増えていますので、必要な成分だけを採血する成分献血にご協力ください。

#### 製造・保管

##### ●輸血用血液製剤

献血された血液の半分で、製造後適切な温度で保管されます。

##### ●血漿分画製剤

残りの半分は製剤の原料になり、別の工場免疫グロブリン製剤などに精製されます。



#### 供給

24時間体制で医療機関に届けます。





# 5月 厚別区からのお知らせ

5月11日からの内容を掲載しています。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどの予定が変更となる場合があります

## 申込時の必要事項

- ①行事名 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢
- ⑤連絡先(電話番号・FAX番号・メールアドレスなど)

HP 厚別区役所ホームページにも情報を掲載

厚別区役所 検索

子ども向け

## 食育パネル展

6月の食育月間にちなみ、朝食を取るこつなど食にまつわる情報のほか、区内の保育園、学校などで行っている食育の取り組みを紹介します。リーフレットやレシピも用意していますので、ぜひお立ち寄りください。

期間 6月8日(月)~12日(金)

※8日(月)は11時から、12日(金)は13時まで

会場 厚別区民センター  
1階ロビー(厚別中央1の5)

詳細 厚別保健センター

☎895-1881



## 国民健康保険料の夜間納付相談 HP

日時 5月14日(木)、28日(木)20時まで

場所 厚別区役所1階9番窓口(庁舎東側の時間外出入り口からお入りください)

詳細 保険年金課収納係 ☎895-2597

## 新型コロナウイルス感染症防止のために 手洗いをしっかりやろう!

さまざまなものに触れることで、自分の手にもウイルスが付着する可能性があります。しっかり手洗いをしましょう。

- ① 手を水でぬらす
- ② 石けんを手に取り泡立てる
- ③ 手のひら、手の甲を洗う
- ④ 指先、爪、しわの間を洗う
- ⑤ 指を組んで、指の間をしっかりと洗う
- ⑥ 親指を手のひらでねじり洗う
- ⑦ 水で洗い流す
- ⑧ ペーパータオルなどで水分を拭き取る
- ⑨ 手指用消毒剤を手にしりこむ



▲札幌市 手洗いうがい啓発キャラクター  
しろくま忍者

HP しろくま忍者 手洗い 検索

## がん検診(胃・大腸・肺) HP

日時 6月9日(火)9時~10時

会場 厚別保健センター

対象 胃(バリウム):50歳以上で偶数年齢の方(直前の偶数年齢時に受診していない場合、奇数年齢でも可)、大腸(検便)・肺(胸部エックス線):40歳以上

費用 胃:700円、大腸:400円、肺:無料(問診により喀痰検査が必要な場合は400円)

※減免制度有り。詳細は申込時に確認

申込方法 5月26日(火)までに電話かホームページの申し込みフォームで

※肺がん検診は予約不要、直接会場へ

申込先 札幌市コールセンター ☎222-4894

HP 札幌市 申し込み可能 検索

## 住民集団健康診査 HP

月日	受付時間	会場
6/5(金)	9時30分~11時30分	厚別区民センター (厚別中央1の5)
	13時30分~15時	

健診種目 ①健康診査、②胸部エックス線検査、③肝炎ウイルス検査

対象 ①40歳以上の国民健康保険加入者・生活保護世帯員・支援給付世帯員、後期高齢者医療保険加入者、②40歳以上の方、③過去に受診したことがない方

その他 予約不要、直接会場へ

①費用や持ち物などの詳細は、受診券やパンフレットで確認、②③

費用は無料(②問診により喀痰検査が必要な場合は400円)

持ち物は身分証明書

詳細 札幌市コールセンター

☎222-4894



広告

初めての赤ちゃんを迎える準備のため、妊婦疑似体験や育児実習などを行います。

**日時** 6月5日(金)18時30分～20時30分

**対象** 第1子の出産予定日が2020年7月～10月の厚別区在住の夫婦

**定員** 30組【先着順】 **費用** 無料

**申込方法** 5月18日(月)～29日(金)に電話か、厚別5号の上欄申込時の必要事項(氏名は夫婦とも)の他、出産予定日、駐車場使用の有無(1台まで)を記載しFAXかEメールで  
**持ち物** 母子健康手帳、テキスト「わが家に赤ちゃんがやってくる」

**会場・申込先** 厚別保健センター ☎895-1881

FAX895-5922、E at.kenko.phn@city.sapporo.jp

外出の機会が減って家で過ごす時間が長くなり、子育てで困っていること、不安なことはありませんか?「こんなとき、どうしたらいいの?」、「誰かに気持ちを聞いてほしい」などありましたら、以下の問い合わせ先にご相談ください。

■こそだてインフォメーション(厚別保健センター)

①子育て相談専用電話 ☎894-0874

②健康・子ども課子育て支援担当

☎895-2514

■ちあふる・あつべつ(厚別中央1の6)

③子育て支援係 ☎887-8166

**受付時間** ①、②月曜日～金曜日の8時45分～17時15分、

③月曜日～土曜日の9時～17時

**費用** 無料



市内の公共の場所の清掃をしたときには

【詳細】 環境局循環型社会推進課

☎211-2912

# ボランティア袋

をご活用ください

ボランティア清掃で集めたごみを、ごみステーションに出す場合に使用できる「ボランティア袋」を無料で配布しています。

◆種類

10リットル、40リットルの2種類

◆交付場所

厚別区役所地域振興課(2階8番窓口)

厚別区土木センター

区内各まちづくりセンター など

◆使用方法

燃やせるごみと燃やせないごみに分別して、収集日の朝8時30分までにごみステーションに出してください

◆交付枚数

1回の申し込みにつき、  
10リットル、40リットル  
合わせて個人20枚、  
団体200枚まで



## 使用できる場合

◆公園や道路などの公共の場所のボランティア清掃で集めたごみ(40リットル未満)

◆カラスなどの被害により袋から飛散した、ごみステーションの散乱ごみ

◆公園や道路の街路樹から私有地に飛散した落ち葉



## 使用できない場合

◆ごみステーションの違反ごみ(×シールが貼られたごみ)

◆マンション・アパートや事業所の敷地内などの私有地から出たごみ

◆地域のイベントや祭りが出たごみ

◆ボランティア清掃で集めたごみを清掃事務所が直接回収に来る場合(透明または半透明の袋を使用してください)

