

〈献血車がやってきます〉

★緊急！A型・O型の血液が不足しています。

県内でA型・O型の血液が不足しており、このままの血液供給量では、県民のみならずの医療に支障をきたす恐れがあります。

今月も次のとおり巡回献血車が来町しますので、みなさんのご協力をお願いします。

▼日時 5月6日(木)

▼時間/場所

▼午前9時30分～11時

大島工業(株)三春工場

▼午後0時～1時30分

田村警察署

▼午後2時～5時

三春の里田園生活館

▼日時 5月12日(水)

▼時間/場所

▼午前9時30分～11時

三春ダム管理所

▼午前11時30分～14時

(株)イワキ三春工場

▼午後3時～5時

(株)互省製作所三春工場

▼献血できる方

16歳から64歳までの健康な方(60歳から64歳までの間に献血をしたことがある方は69歳まで献血ができます)

現在服薬していない方(風邪薬など)

▼3日以内には歯科治療をしていない方

▼輸血や臓器移植を受けたことのない方

▼B型やC型の肝炎ウイルス保有者といわれたことのない方

▼昭和55年から平成8年までに通算1か月以上、平成9年から平成16年までに通算6か月以上のイギリスへの渡航歴がある方は、献血ができません。

※受付にて、運転免許証や健康保険証などの提示をお願いします。

▼問 保健センター

☎62・5110

〈私たちの健康は私たちの手で〉

三春町食生活改善推進員から

知っておくと便利です。食品に含まれる成分



食品に含まれる成分には、栄養素と栄養素でないものがあります。

★栄養素とは？

通常、食品の成分として消費される物質で、次のどれかにあてはまるもの

▼エネルギーを供給するもの

▼成長、発達、生命の維持に必要なもの

▼不足すると特有の生化学または生理学上の変化が起る原因となるもの

栄養素の中で、たんぱく質、脂質、炭水化物(糖質)、ビタミン、ミネラルの5種類を

「五大栄養素」といいます。

★五大栄養素表

栄養素名	主な働き	多く含む食品
たんぱく質	体をつくる	肉、魚、卵、大豆製品など
脂質	エネルギーになる	バター、マーガリン、植物油、肉の脂身など
炭水化物	エネルギーになる	ご飯、パン、めん、いも、砂糖など
ビタミン	体の調子を整える	緑黄色野菜、果物、レバーなど
ミネラル	骨や歯などをつくる、体の調子を整える	海藻、牛乳、乳製品、小魚など

★栄養素ではないもの

栄養素ではありませんが、体にとって大切な成分として、水と食物繊維があります。

食物繊維については、次号で詳しく説明します。

▼問 保健センター

☎62・3166

年金

〈国民年金などの住所変更・氏名変更届はお済みですか?〉

住所変更をした方や結婚などで姓が変わった方などは届出が必要で、届出がないと、国民年金機構からのお知らせや通知などが届かなくなります。お手数ですが、届出が必要な方は次のとおり手続きをお願いします。

▼国民年金第1号被保険者

↓お住まいの市区町村役場の窓口

▼厚生年金等加入者(第2号)および国民年金第3号被保険者

↓厚生年金加入者の方のお勤め先の社会保険担当者の方

▼年金受給者

↓お近くの年金事務所

★加入者の種類

▼第1号 自営業者・農林漁業者・無職・自由業者などの人とその配偶者、学生

▼第2号 厚生年金保険加入者・共済組合員・船員

▼第3号 第2号被保険者に扶養されている配偶者

▼問 日本年金機構 郡山年金事務所

☎024・932・3434

住民課 住民グループ

☎62・8126

広告欄