うすい血

―保健婦だより―

去る十月二十八日献血が行われ、九十九名の方が協力して下さいました。

さて、せっかく献血会場にみえた方のうち十六名(約二十%)の方はうすい血で献血できませんでした。

献血にいらっしゃるような健康に自信のある方の中に、こんなにうすい血の持主が多いことは、住民全体の大きな健康問題です。

そこでうすい血について一言。

Aさん

「うすい血ですと言われたけど、どういうことかしら」

血液は体重の約1/13もあり、体中に栄養や酸素を運んでいますが、この酸素を運ぶ役目をする成分が少ないのが、うすい血なのです。

Bさん

「私、低血圧だからかしら」

うすい血(貧血)と低血圧を同じと考えている人がいますがうすい血は血液の成分の異常で低血圧は心臓が送り出す血液の圧力が低いことですから直接関係ありません。

A・Bさん

「どうすればいいのかしら」

うすい血を放っておくと動悸息切れ、めまいが現れて疲れやすくなりますから早めに自分の努力で直すことですね。

偏食はありませんか、まず食事を反省してみて下さい。

血液をつくる成分で大切な蛋白質や野菜を充分にとることです。

食事の他に牛乳一本、卵一つは蛋白質を簡単に補える例です。

野菜は一日両手のひらいっぱいぐらい必要です。

血液は健康のバロメーター！

うすい血の方で子宮筋腫などの病気がわかることもありますので、機会をみて検査を受けましょう。

わが家の自慢

僕はなんでも食べるんです

自動車が大好きで、なんでも食べる隆弘くんです。

昭和五十三年五月十七日生

台　山崎　宏さん　長男

わが家の自慢を募集いたします。題材は何でもけっこうです。役場広報係までお知らせ下さい。

㊫四―一〇四二㊟二一四―〇一

電話ミニ情報

夜間割引の時間帯が変更になりました。

六〇kmを越える地域にかけるときは、午後七時から翌朝八時まで料金がおよそ四割引になります。県内では木更津から先の房州方面、県外は茨城県の一部を除いた地域が該当します。但し、三二〇kmを越える地域は、ダイヤル通話のみ午後九時から翌朝六時まで、およそ六割引になります。

軍人恩給――六十歳過ぎると改定です。

旧軍人の普通恩給が六十歳になると額が改定されます。

次のことに該当される方は請求手続きをして下さい。

○在職年数が十三年以上あること。

○十年以上前から恩給を受給していること。

○改定請求を以前に出していないこと。

※請求に必要なもの

○印鑑　○恩給証書

詳しくは役場厚生課福祉係までお問合せ下さい。

㊫四―一二一三㊟二〇四―〇三

慶弔

十一月十五日現在受付(敬称略)

◎お誕生

〈部落・赤ちゃん・父親・続柄〉

関　実川　秀行　暢洋　長男
篠原　大木　基広　邦男　二男
篠本　大木　啓貴　康裕　長男
木戸　向後　和希　勝雄　長女
新井　鈴木賀代子　克征　長女
作間内　伊藤実千代　芳明　二女
橋場　土屋　怜子　文俊　二女
関　椎名　信行　誠　長男
五ノ神　佐藤　匠　孝雄　長男
作間内　椎名　貴之　理三郎　長男
新井　鈴木美恵子　清　長女
木戸　大木　聖子　崇義　二女
関　高橋　美絵　忠男　長女
新井　鈴木　康文　幸夫　長男

◎ご結婚

〈部落　夫　妻〉

尾垂　伊藤　久雄　秋山　恵子
宮内　鈴木　勝治　吉清留理子
木戸　大木　宏次　戸根川京子
関　鵜ノ沢義行　鵜ノ沢清子
橋場　林　伸郎　野本　信子

◎おくやみ

〈部落・氏名・性別・年令〉

尾垂　伊藤　千代　女　65歳
篠本　加瀬　政司　男　67歳
橋場　福室信太郎　男　69歳
古屋　渡辺　ゆか　女　78歳
作間内　及川　安二　男　54歳
篠本　伊橋　進　男　82歳
小田部　鈴木　ゆは　女　84歳
宮内　越川　庸蔵　男　85歳

町の人口・世帯

(11月1日現在)

			(前月比)
人口	男	5,788	(+18)
	女	5,941	(+10)
	計	11,729	(+28)
世帯		2,843	(+4)