

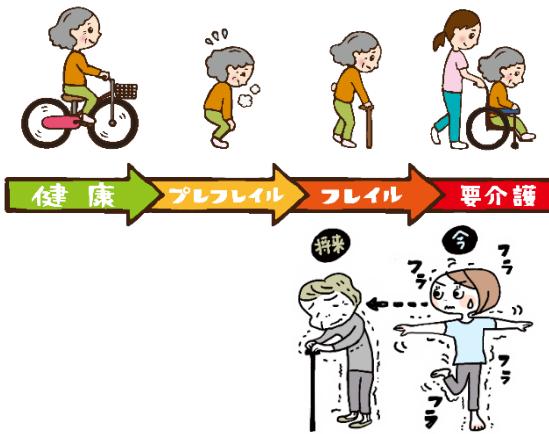
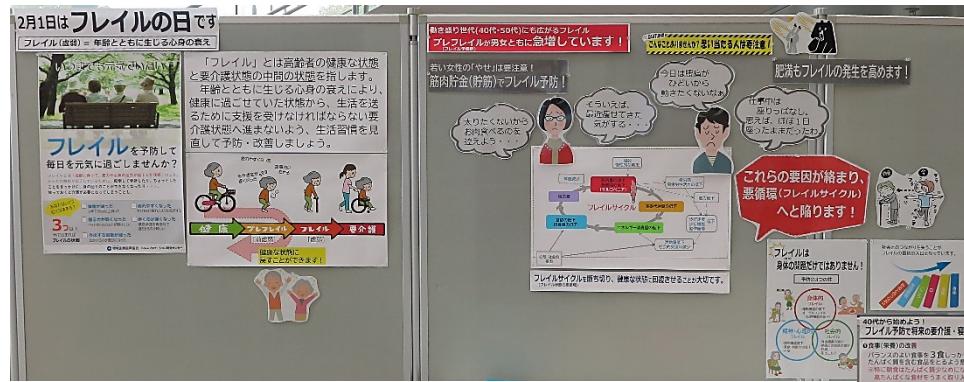
2/1~2/28 フレイル予防

フレイル（虚弱）= 年齢とともに生じる心身の衰え

2月1日は「フレイルの日」です。

フレイルとは健康な状態と要介護状態の中間の状態を指します。

年齢とともに生じる心身の衰えにより、健康に過ごせていた状態から、生活を送るために支援を受けなければならない要介護状態へ進むいふう、生活習慣を見直して予防・改善しましょう。



最近では高齢者だけでなく、働き盛り世代の40代・50代の男女とも「プレフレイル（フレイル予備群）」が急増しているといわれています。これから迎える高齢期に備えて、しっかりからだを動かす（筋トレを含む身体活動を増やす）、食事を摂る際はたんぱく質を意識してとるなど、40代からの早めの要介護・寝たきり予防が将来の健康に大きく影響します。まずは自分のペースでできることから始めてみませんか。

1/5~2/27 「はたちの献血」キャンペーン

キヤッチフレーズ 誰かの今をつないでいく。はたちの献血

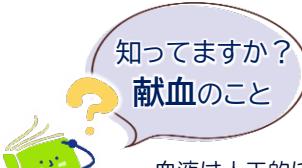
このキャンペーンは、「はたち」の若者を中心に、広く各年齢層に向けて献血の重要性を普及啓発するとともに、献血への理解と協力を呼びかけます。

特に冬期は献血者が減少傾向にあります。これからも患者さんに必要な血液を届けるために、献血のご協力をお願いします。



少子高齢化の影響により、主に輸血を必要とする高齢者層が増加し、若い世代が減少しています。

10代～30代の若年層の献血者数はこの10年間で約27%程度も減少しており、このまま減少が進んでいくと、血液の安定供給に支障をきたす恐れがあります。今後も患者さんに血液を安定的に届けるためには、今まで以上に若い世代の献血への理解と協力が不可欠です。



血液は人工的に造ることができず、長い間保存することもできません。

また、献血者の健康を守るために、1人あたりの年間の献血回数や献血量には上限があります。そのため、日々献血へのご協力を呼び掛けています。



詳しくは  
こちらから→

◆厚生労働省 血液事業情報ページ

「はたちの献血」キャンペーン

献血啓発動画「けつえきのおはなし」

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_66956.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_66956.html)

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_30408.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_30408.html)