

登録 意思表示 検診 予防

みんなの命を救い、健康でいるために

10月は骨髄バンク推進、臓器移植普及推進月間です。あなたの大切な人、病気を抱える誰かの命を救うために、ドナー登録や臓器提供を考えてみませんか?また、この機会にあなた自身の健康についても考え、早めの検査や生活習慣の見直しで、がんや脳卒中から身を守りましょう。

骨髄バンクに 登録 しませんか?

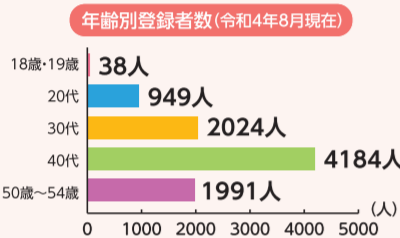
●一人でも多くの命を救うために

白血病など重い血液の病気の治療法に骨髄移植があります。骨髄移植にはHLAと呼ばれる白血球の型の適合が必要で、**非血縁者からドナーが見つかる確率は数百～数万分の1**といわれています。多くの患者が自分に適合する骨髄を待っているため、一人でも多くの方のドナー登録が必要です。



●足りていません!静岡県のドナー登録

人口千人当たりの登録者数 **全国46位**



県のドナー登録者率は**全国で46位と低く、特に20代の登録者が少なくなっています**。登録は18歳から54歳まで可能ですが、55歳になると自動的に取り消されるため先細り状態。将来のためにも、特に若い皆さんの協力が必要です。

ドナー登録するには

①登録条件を確認

- 18歳以上、54歳以下
- 体重が男性45kg以上、女性40kg以上の方
- 健康状態が良好な方(治療中、服薬中でないなど)



②パンフレット「チャンス」を取得

- WEBから印刷するか、郵送での請求をし登録申込書を作成
- ※パンフレットは登録窓口でも配布しています。
- 日本骨髄バンク 日本骨髄バンク 検索
- ☎03(5280)1789 受付時間(平日)9時~17時30分



③登録窓口で採血

- 登録窓口(献血ルーム、地域の保健所)に行く
- 2mLの採血



④登録(無料)完了

- その場でドナーカードを交付(以後、大切に保管)



⑤登録後の流れ

■患者とHLAが適合すると通知が届き、医師による説明と確認検査に進みます。その後最終同意を経て健康診断を行い骨髄採取をします。

■提供方法は2つ!

- 骨髄提供(全身麻酔)▶入院/3泊4日
- 末梢血幹細胞提供(注射と採血)▶入院/4泊5日~6泊7日程度



●ドナー経験者の声

骨髄移植はドナーにもリスクはありますが、それでも患者さんの希望になれるならと思い骨髄提供をさせていただきました。誰かにとっての希望になれるという経験は望んでできることではないので、同意してよかったと心から思っています。



●骨髄ドナー登録説明員養成研修会

県のドナー不足の要因の一つに、一般の方に登録を勧め、サポートをするボランティアスタッフ「骨髄ドナー登録説明員」の不足があります。この問題を解消するために、県内3か所で養成研修会を実施しています。

●ドナーには助成金が交付されます

令和4年度より県内市町で順次、助成金制度を開始しています。

ドナー本人

1日(通院・入院など)につき **助成金2万円**

ドナーを雇用する事業所

1日(ドナーの通院・入院など)につき **助成金1万円**

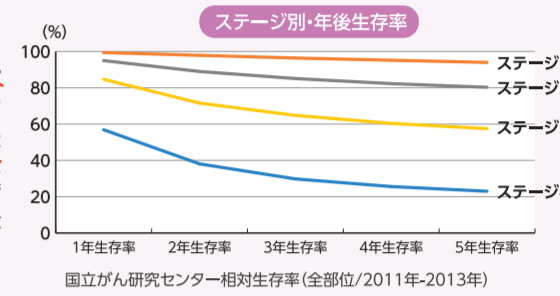
説明員研修会、各市町の助成金実施状況について詳しくはこちらからご確認ください。



がん検診で早期発見!

●早期発見のために

日本人の死因の第1位はがんで**3人に1人ががんで亡くなっています**。また、がんの初期症状は**ほとんど自覚されることがないため**、早期発見は困難。ステージが進行すると死亡のリスクは高まり、治療で失う時間も膨大です。早期発見のためにも、ぜひ、がん検診を受けましょう!



●受診者が減っています

がん検診は不要不急な外出ではなく、あなたの命を守るために必要な外出です。迷うことなく、受診しましょう!



●自己負担が少ない市町のがん検診もあります

お住まいの市町でがん検診を実施しています。検診費用の多くを公費で負担しているため、人間ドックに比べ、**比較的安い費用**で検診することができます。

自分でできる 脳卒中 予防

●健康長寿県…なのに多い脳卒中

静岡県は健康寿命(心身ともに自立し健康的に生活できる年齢)の長さが、全国トップクラスを誇っていますが、**脳卒中(脳血管疾患)により亡くなる方が全国の中で多いのが特徴的**です。生活習慣を見直し、脳卒中の要因となる高血圧に注意しながら予防を心掛けましょう!

●高血圧を見逃さず、日頃から予防!

家庭でも血圧測定

「仮面高血圧」とい、健康診断などで高血圧を見抜かないケースがあります。家庭や血圧計のある施設などで血圧測定を習慣づけましょう!

血管にダメージがある可能性! 上(収縮期) **135以上** 下(拡張期) **85以上** ※家庭で測る場合

野菜摂取と減塩で血圧を下げよう!

塩(ナトリウム)の排出を助けるカリウムが野菜に多く含まれています。

県民の野菜の摂取量は... **1日約260g (目標350g)**

県民の食塩摂取量は... **1日約10g (目標より2~3g多い!)**

あと一品野菜料理を食べよう! お塩のとりにかたを見直そう!

「ふじのくにむすびば」

健康動画や地域の活動団体情報が満載の健康づくり応援サイト



お塩のとりにかたチェック

あなたも今すぐチェック



済ませていますか? 臓器提供の 意思表示

●臓器移植とは...

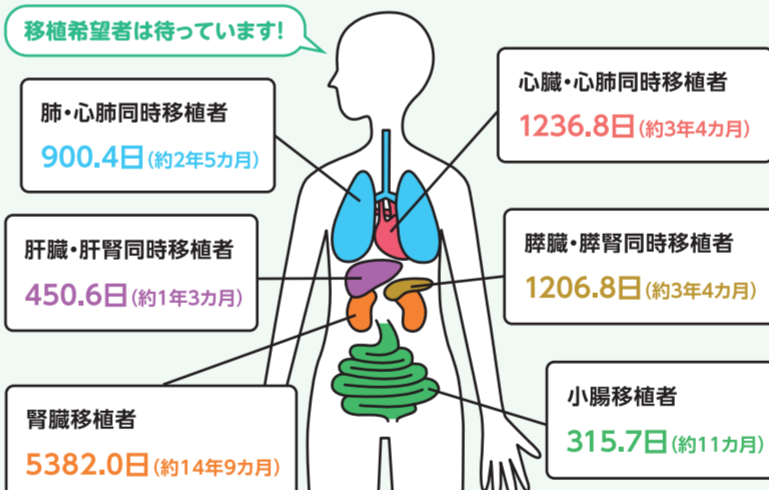
病気や事故によって臓器が機能しなくなり、移植しか治療ができない方に、他者の健康な臓器を移植して機能を回復させる医療です。

臓器は不足しています!

1年間で臓器移植を受けられる人 **約400人** 臓器移植を希望している人 **約15000人**

2~3%しか届いていない

移植希望者の待機日数



●意思表示をしよう!

健康保険証 運転免許証 マイナンバーカード WEB あなたの心肺が停止した時、臓器を提供するの提供しないのかは、あなたの意思とご遺族の同意によって決定されます。意思表示の方法は、健康保険証や運転免許証の裏面にある記入欄、マイナンバーカードの記入欄、県や市町の窓口、医療機関などで配布されている**意思表示カード**に記入しておくほか、WEB登録があります。

コロナ禍の影響で臓器提供が減っています。ご家族とよく話し合った上で意思表示の決定をお願いします。

ここに記入したものを切り取って保管することも意思表示になります!

Form for organ donation consent with fields for name, date, and organ selection.

【問い合わせ】 ●骨髄ドナー、臓器移植、がん検診について 県疾病対策課 ☎054(221)3773 FAX 054(251)7188 ●脳卒中予防について 県健康増進課 ☎054(221)2779 FAX 054(221)3291

新型コロナウイルス感染症関連 医療機関で新型コロナウイルス感染症と診断された方へ 9月26日から国の制度変更に伴い、保健所へ発生届が出される対象者が以下の方となりました。該当される方へは、保健所から連絡があります。 該当されない方には、保健所からの連絡はありません。 診断された方は、体調不良時の対応など医療機関から渡される説明案内書をご確認ください。 発生届の対象の方 ●65歳以上の方 ●入院が必要と医師が判断する方 ●重症化リスクがあり、コロナ治療薬の投与または酸素投与が必要と医師が判断する方 ●妊婦 【問い合わせ】 県新型コロナ対策企画課 ☎054(221)2982 FAX 054(221)2261

療養・待機期間がすぐに分かる 療養期間・待機期間の目安確認ツール 発症日などを入力するだけで、以下のことが調べられます ●陽性者(症状有/無)の療養期間 ●濃厚接触者の待機期間 私はいつまで自宅待機...? 療養期間後も感染対策を! 10月7日までは、外出を自粛してください。 【問い合わせ】 県新型コロナ対策推進課 ☎054(221)2218 FAX 054(221)2261

オミكرون株対応ワクチン接種開始 現在、県内感染者の95%以上がオミكرون株BA.5に感染しています。新しいワクチンは従来株対応の成分とBA.1対応成分が両方入った2価ワクチンで、BA.5にもこれまでのワクチン以上の効果が期待されています。 接種対象者 12歳以上で、新型コロナワクチンを2回以上接種済みの方(前回の接種から5か月以上空ける必要があります)60歳以上の方や基礎疾患のある方、4回目接種が終わっていない方から接種が行われます。 予約方法 お住まいの市町からお知らせをご確認ください。県大規模接種会場(もくせい会館(静岡市葵区))でも接種できます。 詳しくは県大規模接種会場のページへ 【問い合わせ】 県新型コロナ対策推進課 ☎054(221)2218 FAX 054(221)2261

被災された方への支援制度 ◆中小企業災害対策資金 中小企業の皆さまへ緊急的な金融支援を行います 対象区域 県内全域 対象被害/資金使途 直接被害/災害復興に必要な設備資金、運転資金 融資利率 年1.5%または年1.6% 融資限度額 5000万円 融資期間 10年以内(うち据置期間1年以内) 【問い合わせ】 県商工金融課 ☎054(221)2525 ◆農林水産業災害対策資金 被害を受けた農林水産業者の皆さまの経営再建などを支援します 対象区域 県内全域 融資利率 0.6%(令和4年9月20日現在) 償還期限 5年以内(うち据置期間1年以内) 融資限度額 運転資金:個人1000万円 法人2000万円 生活維持資金:個人300万円 申込期間 ~令和5年3月31日 【問い合わせ】 県農業ビジネス課 ☎054(221)2629 ◆県税の期限延長、減免など 県税の負担軽減措置などがあります。最寄りの県財務事務所にご相談ください。

リニア中央新幹線静岡工区 知事とJR東海社長が約2年ぶりに面談 JR東海の金子社長からの申し入れを受け、令和4年9月13日に川勝知事が金子社長と県庁で面談をしました。知事と金子社長の面談は、令和2年6月以来となります。 面談では、静岡県内に山梨工区、長野工区の一部が入り込んで工区設定がされている理由について、説明を求める文書を金子社長から渡しました。そのほか、県の条例を踏まえた発生土処理の問題などについて、意見を交わしました。 【問い合わせ】 県環境局 ☎054(221)2421 FAX 054(221)2940