

骨髄バンクのドナー登録にご協力ください

全国で毎年数万人が白血病などの重い血液の病気と診断され、そのうち約2000人が骨髄バンクドナーからの移植を望んでいます。

移植には白血球の型が適合することが必要ですが、その確率は数百から数万分の一。実際に移植を受けられる人は、半数程度にとどまっているのが実情です。

骨髄移植とドナー登録へのご理解とご協力をお願いします。

登録条件

- ・18～54歳の健康な人
- ・体重が男性45kg、女性40kg以上の人など
- ※条件の詳細は、日本骨髄バンクのホームページでご確認ください。

ドナー登録窓口



▲日本骨髄バンクホームページ

●献血ルーム 魚町銀天街

コラム

日常の「+10分」で未来が変わる！
今日から始めるからだの動かし方

無理なく習慣化する
3つのポイント

「運動する時間がない」「スポーツは苦手…」と諦めていませんか？健康づくりに必要なのは、息が上がるような激しいスポーツだけではありません。

掃除や通勤時の歩行も立派な「身体活動」

掃除機をかける、洗濯物を干すといった家事、通勤・買い物で歩くことなど、日常生活のさまざまな動きが「身体活動」です。

わざわざスポーツを始めなくても、こうした日々の動きの量を増やすだけで、高血圧や肥満の予防、適正体重の維持に大きな効果があります。

①「〜のついで」に動く
「歯磨き中にかかとを上げ下げする」「エスカレーターではなく階段を使う」など、普段の行動にプラスして身体活動量を増やせる機会を探しましょう。

②まずは「+10分」から
いきなり大きな目標を立てる必要はありません。今より毎日「100歩でも多く歩く、そして今よりも10分でも座る時間を短くする」ことを心がけてみましょう。日頃か

（北九州市
アドバイザー）
林 英恵



臓器提供の意思表示を

臓器移植は、病気や事故で臓器が働けなくなり、移植でしか治療できない人に健康な臓器を移植する医療です。

自分の意思を尊重するためにも、臓器移植について考え、臓器を「提供する」「提供しない」の意思表示を行っておきましょう。

マイナンバーカード・運転免許証への記入のできるほか、日本臓器移植ネットワークのホームページで登録できます。



▲日本臓器移植ネットワーク

問 保健福祉局健康推進課 ☎582・2018

問 保健福祉局地域医療課 ☎582・2678

【場所】小倉北区魚町二丁目3-3 白樺ビル ☎631・1211

●献血ルーム くらさきクローバー
【場所】八幡西区西曲里町3-1 イオンタウン黒崎1F ☎631・1211

市政フラッシュ

このコーナーでは、北九州市の最新の取り組みや話題の出来事などをご紹介します。

世界初！「すしサミット」が開催されました！

9月12日、全国各地で独自のすし文化を育んできた6自治体の県知事や市長などの代表者が一堂に集う、世界初の「すしサミット」が北九州市で開催されました。

参加したのは、富山県、石川県、福井県、広島県、下関市、北九州市の6自治体。サミットでは、すしを通じた地域の魅力発信、観光誘客に広域で取り組む共同宣言が採択されました。

今後も、東京での共同PR（10月17日）や富山県での「すし駅弁サミット」（11月28日）などを通じて、すしをきっかけとした地域間の連携をさらに深めていきます。



問 都市ブランド創造局すしの都課 ☎482・1950

「世界身体障害者野球」日本代表チームの結団式を行いました！



▲小倉城の前で結団式

4年に1度開催され、「もう一つのWBC」ともいわれる「世界身体障害者野球」の日本大会が、11月21日（土）・22日（日）に九州で初めて北九州市民球場（小倉北区三萩野二丁目）で開催されます。

9月11日、小倉城歴史の道（市役所西側）に日本代表選手や監督などが集まり、結団式が行われました。日本代表チームは、過去5大会中4大会で優勝している強豪で、第6回となる今大会は3連覇がかかっています。テレビ局などの取材に対し、主将の横原淳幹さんは、「必ず世界一を取る」と意気込みを語ってくれました。

北九州市では初開催となる今大会。門司区を拠点に活動する「北九州フューチャーズ」からは選手の片岡勇人さんやコーチら全国最多の6人が日本代表チームに選出されるなど、北九州市とも縁が深い大会です。ぜひとも球場まで足を運んで、熱戦を目撃してください。



▲北九州フューチャーズの市長表敬訪問（8月）

問 保健福祉局障害福祉企画課 ☎582・2453

