

区長・班長 様

相良村長 吉松 啓一
(公印省略)

回覧文書の配付について（依頼）

このことについて、回覧文書を下記のとおり送付致しますので、配付いただきますよう宜しくお願いいたします。

なお、次回の配付は、令和8年9月10日（木）に予定しております。

記

番号	件 名	配布区分				担当課名
		区長	班長	回覧	全戸	
1	献血のお願い			○		保健福祉課
2	特設人権・身体障がい者相談所開設のお知らせ			○		保健福祉課
3	第22回相良村健康ウォーキング大会			○		保健福祉課
4	歯周病検診のご案内 ～最後に歯科医院を受診したのはいつですか～			○		保健福祉課
5	『健康運動教室』のご案内			○		保健福祉課
6	広報さがら9月号				○	企画商工課

お問い合わせ先 相良村役場 総務課行政係
担当：佐竹、吉野 電話：35-0211



献血のお願い

期日

令和8年9月1日(火)

場所

相良村役場

献血の種類
400mL献血

受付時間

午前10時～正午

皆様の温かいご理解とご協力をお願いします。

【お問合せ】 相良村役場 保健福祉課 保健係 ☎35-1032

400mL献血基準

性別	年齢	体重
男性	17歳	50kg以上
女性	18歳	
	～69歳*	

※65歳以上の献血は60歳～64歳の間に、献血経験のある方に限ります。

服薬・既往歴等

献血できる薬、増えてます

こちらで
簡単に
調べられます



熊本県で使われる血液は、一日あたり 200 人分

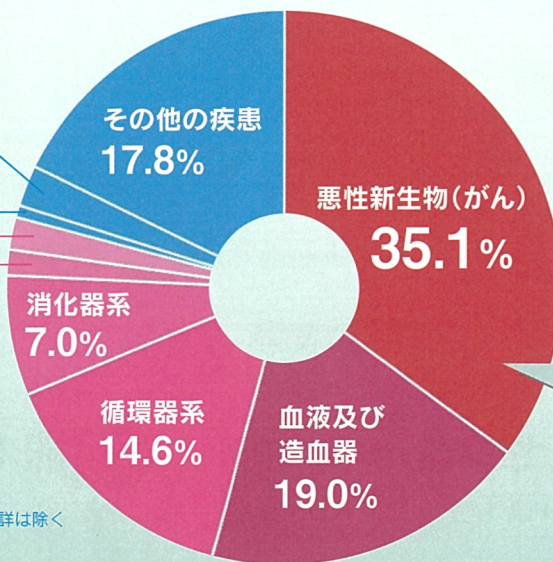
損傷、中毒及び
その他の外因
2.4%

妊娠・分娩
0.7%

腎尿路
生殖器系
1.9%

筋骨格系及び
結合組織
1.5%

疾病別輸血状況
(令和4年東京都) ※不詳は除く
東京都保健医療局調べ



いただいた
血液のほとんどは
病気の治療
に使われます



糖尿

血液検査で健康管理

腎臓

献血をすると、計15項目の検査データで体の状態を把握できます。また、献血Webサービスでは過去の検査結果を比較できるため、健康管理にとっても役立ちます。

年に1回の健康診断では良好だったにも関わらず、献血後の検査結果で急性白血病や急性肝炎など“急速に悪化する”病気の早期発見に繋がった事例なども実際にあります。

血液型が
わかる

コレステ
ロール

肝炎

献血はアプリが便利！

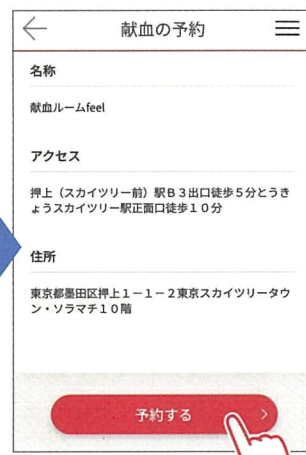
- ・ 献血カード不要
- ・ 予約と事前問診で時間短縮
- ・ ポイント貯めて記念品と交換

iPhone

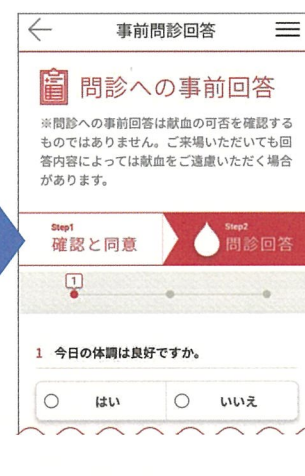
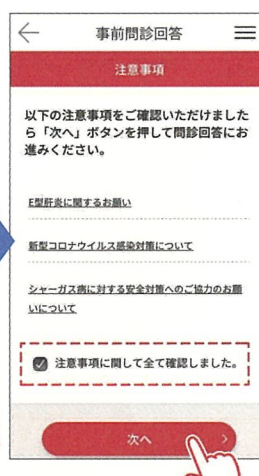
Android



予約



事前問診



回										
覧										

令和8年8月20日

村民の皆様

相良村役場

特設人権・身体障がい者相談所開設のお知らせ

下記の日程により、特設人権相談所及び身体障がい者相談所を開設します。

いじめ・体罰、家庭内、隣近所、借地・借家、金銭トラブル、相続・遺言、外国人差別、障がいを理由に不当な差別を受けているなど、人権や障がい者に関することで、お困りの方はどうぞお気軽にご利用ください。

相談は、相良村の人権擁護委員・身体障がい者相談員がお受けし、秘密は固く守られます。

記

日 時	令和 8 年 9 月 8 日（火） 午前 10 時 ～ 午後 3 時
場 所	相良村ふれあいセンター
費 用	無 料
対象者	相良村在住の方
問合せ	相良村役場 保健福祉課 電話：35－1032

回									
覧									

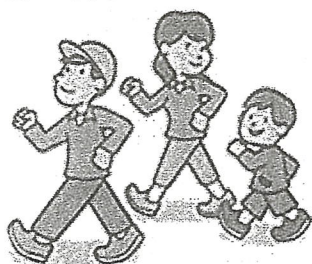
令和8年8月20日

第22回相良村健康ウォーキング大会

相良村の新たな景色、新たな魅力を発見しながら歩いてみませんか。

家族で！友達どうしで！もちろんおひとりでもウォーキングを楽しみましょう♪

ウォーキングで
楽しく健康づくり



日 時：令和8年9月20日（日）

12時30分開会（小雨決行）

※雨もまた自然です。雨の日は雨を楽しみましょう。

集合場所：相良十島駅前

（午前12時45分受付開始）

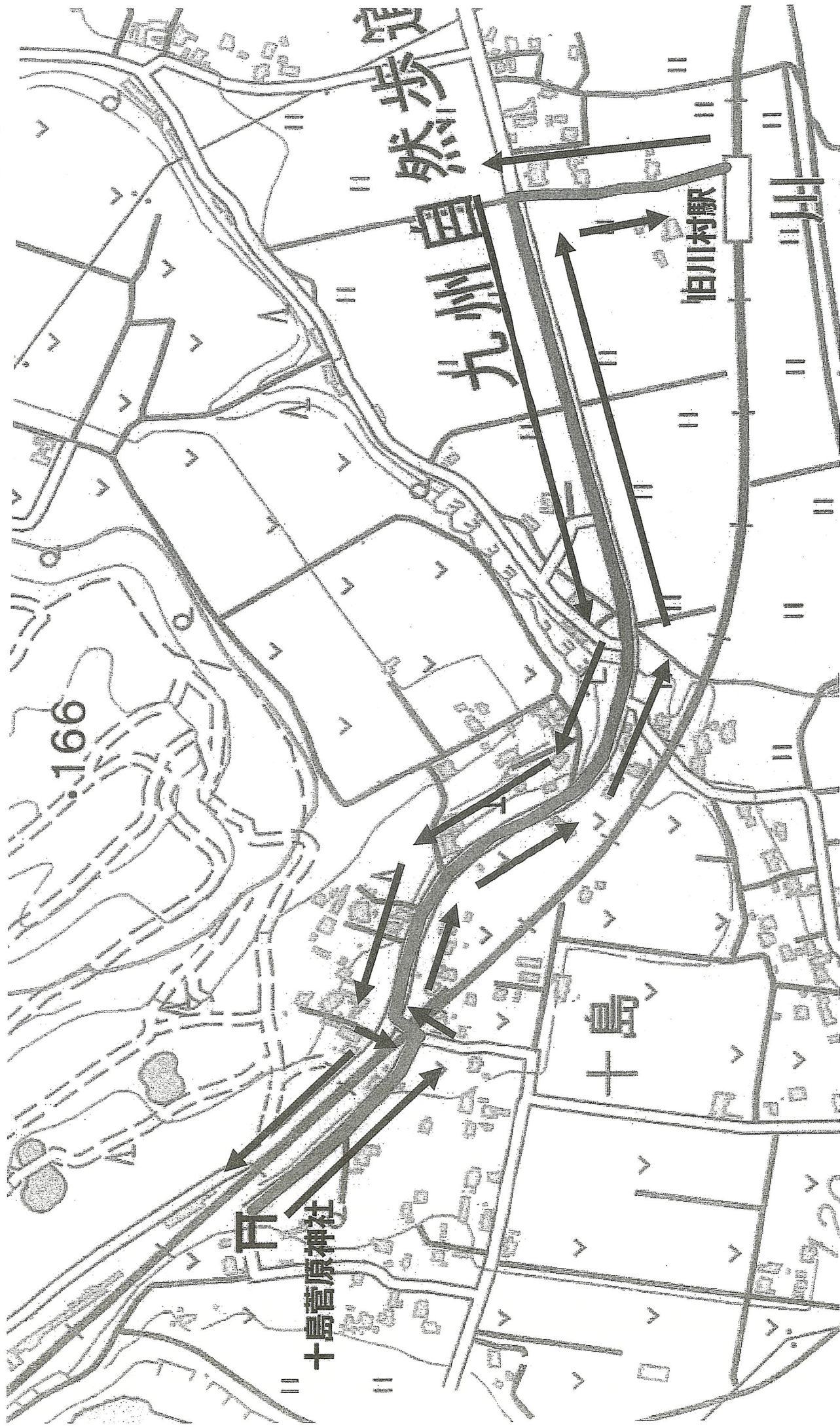
コ ー ス：相良十島駅前 ⇒ 旧川村駅 ⇒ 十島菅原神社 ⇒ 相良十島駅前

- ① 【約2.5km】 ※裏面コース地図を参照
※ 飲み物は配布しますが、各自、熱中症対策を十分をお願いします。
- ②参加資格：健康な方（但し、小学生以下は保護者同伴でお願いします。）
- ②参 加 料：無料
- ③ 各準備物：水筒、ステッキ・杖、タオル、帽子、歩きやすい靴、ごみ袋、雨具、日傘、
熱中症対策グッズ等
- ⑤申込方法：令和8年9月16日（水）まで、電話又はFAXで申込みください。
なお、当日の申込みも受付けます。
- ⑥主 催：相良村スポーツ協会、相良村スポーツ推進委員会
- ⑦共 催：相良村教育委員会、相良村公民館、相良村子ども会連絡協議会、茶れんじクラブ
- ⑧申込み先：相良村教育委員会 社会教育係 TEL：35-1039／FAX：35-0689

【ウォーキングの効果】・・・ウォーキングには以下の効果があります！

- ①生活習慣病を予防・・・血液量が増加することにより血管の弾力が増加し、悪玉コレステロールを減らしたり、脂肪を燃やすなど、生活習慣病の予防につながります。
- ②スタミナをアップ・・・体に酸素を取り入れる能力が高まり、循環器や呼吸器の働きが活発になるので心肺機能が高まると同時にシェイプアップが期待できます。
- ③老化を予防・・・筋力がつき足腰が強くなり、骨も丈夫にします。また、筋肉からの信号が脳を活性化し老化予防にも役立ちます。
- ④ストレスを解消・・・仕事や家事を忘れ、景色を楽しみながら歩くことにより、心身ともにストレスから解放されます。

第22回相良村健康ウォーキング大会



回										
覧										

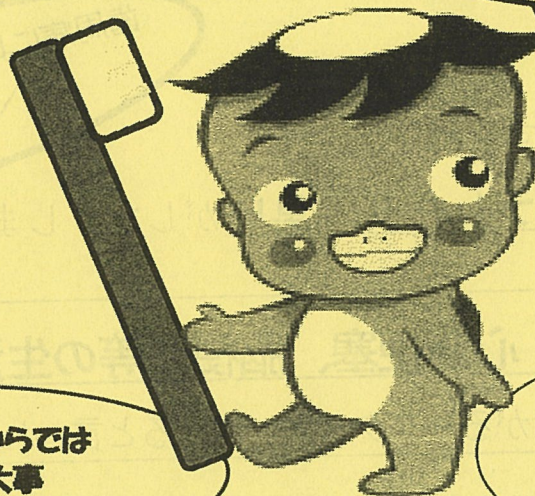
令和8年8月20日

保健係

歯周病検診のご案内 ～最後に歯科医院を受診したのはいつですか～

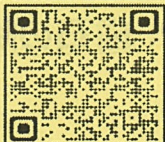
歯を失う原因の
第1位は「歯周病」

歯周病検診が9月から
始まります！！



痛みを感じてからでは
遅い！予防が大事

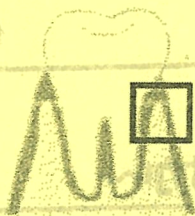
歯科医院は「治す」
から
「守る」場所へシフト

対象者	令和8年度中に 20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳 になる人 ※対象者の方には8月中に案内文を送付しています。
実施期間	令和8年9月1日（火）から12月28日（月）まで
自己負担額	500円（村助成額4,870円）※生活保護世帯の方は無料です
検診内容	問診、むし歯・歯周病チェック、結果説明、 アドバイス等
持参するもの	問診票、検診票、加入保険がわかるもの （マイナ保険証等）
検診実施 歯科医院	 村ホームページの記事に移動します。 歯科医院一覧にて予約の電話番号をご確認ください。

①静かに進む歯周病

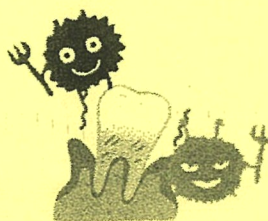
歯周病は「歯周ポケット」の汚れが原因!?

歯周病の原因は**歯周病菌**
20代でもかかります!



痛みや自覚症状はほとんどなく気づかずにひどくなる場合が多い

②歯を失う原因の第一位は歯周病



歯周病が進行すると、

歯がグラグラしたり、臭いがしたりします

歯周病による**抜歯**は
40代から急増!

さらに、歯周病は、**糖尿病、心筋梗塞、脳梗塞等の生活習慣病**など、全身の様々な病気につながるリスク(※)があると言われています

※血液によって細菌などが全身に運ばれ、インスリン抵抗性や動脈硬化を引き起こします

③歯科医院でのお口チェックから始めてみませんか?

歯周病検診の流れ (約20分程)



①問診

②むし歯・歯周病チェック

③結果説明・アドバイス

ワンコイン (500円) で受けられます
まずは**予約を!**

- ・セルフケアでは気づけない歯周ポケットの汚れや、歯石の除去は歯科医師、歯科衛生士から専門的なケアを受けましょう。
- ・歯周病を防ぐには、**年1～2回の歯科医師によるチェック**が大切です。

回 覧										

令和8年8月20日

保 健 係

『健康運動教室』のご案内

「健康運動教室」を下記のとおり開催します。

健康運動指導士による健康維持・体力向上を目的とした内容です。

日頃、運動を継続されている方、運動習慣がなくこれから始めたいと思っている方、体力に自信のない方等、どなたでも参加できます。

運動に関する専門的なアドバイスも受けられるチャンスです。

事前の申し込みは必要ありません。とても楽しい教室ですので、初めての
方も、お久しぶりの方も気軽にご参加ください。

記

■日 程：①9月4日（金） ②9月18日（金）

■時 間：午後2時から午後3時30分まで

■場 所：総合体育館 1階研修室

■参加費：無 料

■持ってくるもの：タオル、シューズ（内履き）、飲み物、筆記用具、
運動できる服装でご参加ください。

※ご準備できる方は、ヨガマットもご持参ください。

■内 容：ストレッチ、ヨガ、レクリエーション等
講話「動ける身体づくりについて」

運動で心も体もスッキリ！
初めての方も無理なく
参加できます♪



〈問合せ先〉 相良村役場 保健福祉課 保健係 ☎ 35-1032

担当：松岡

令和 8 年度 健康運動教室年間スケジュール

■場所：総合体育館 1 階研修室

■時間：午後 2 時～午後 3 時 30 分まで

4 月	3 日 (金) / 17 日 (金)
5 月	1 日 (金) / 15 日 (金)
6 月	5 日 (金) / 19 日 (金)
7 月	3 日 (金) / 17 日 (金)
8 月	7 日 (金) / 21 日 (金)
9 月	4 日 (金) / 18 日 (金)
10 月	2 日 (金) / 16 日 (金)
11 月	6 日 (金) / 20 日 (金)
12 月	4 日 (金) / 18 日 (金)
1 月	8 日 (金) / 22 日 (金)
2 月	5 日 (金) / 19 日 (金)
3 月	5 日 (金) / 19 日 (金)

■持ってくるもの：タオル・シューズ（内履き）、飲み物

運動できる服装でご参加ください。

※準備できる方は、ヨガマットもご持参ください。

■実施予定日の変更や中止については、回覧・告知放送等で周知いたします。