

# 赤十字講習を受講してみませんか？

日本赤十字社高知県支部では、身近な人を救うためのとっさの手当てや日常生活での事故防止など、健康安全に関する知識・技術をより多くのおみなさまへ届けるための赤十字各種講習会を開催しています。



## 救急法

### 基礎講習

手当の基本、胸骨圧迫や人工呼吸の方法、AEDの使い方などを学びます。

### 救急員養成講習(※)

日常生活における事故防止、止血の仕方や骨折の固定、搬送方法、災害時の心得などについて学びます。



## 水上安全法(※)

水と親しみ、水の事故から人命を守るため、泳ぎの基本や事故防止、溺れた人の救助、応急手当の方法などを学びます。



## 健康生活支援講習

誰もが迎える高齢期を、すこやかに迎えるために必要な健康増進の知識や高齢者の支援・自立に向け役立つ介護技術を学びます。

## 幼児安全法

乳・幼児期に起こりやすい事故の予防とその手当、かかりやすい病気と発熱・けいれんなどの症状に対する手当などを学びます。

## 雪上安全法

雪の楽しさを知るとともに、スキー場などの事故防止や、けが人の救助、応急手当の知識と技術を学びます。

※印がついた講習は救急法基礎講習を修了した方が受講いただけます。また、雪上安全法をご受講いただくには、救急法救急員の資格を保有する必要があります。詳しくは高知県支部までお問い合わせください。

## 令和3年度の講習会スケジュール(支部主催:4~9月)

月	番号	講習	種類	日程	時間	場所	教材費	受講資格	定員	
4月	A	災害時高齢者生活支援		17(土)	2時間	13:00~15:00	総合あんしんセンター	153円	どなたでも	8名
	B	健康生活支援	短期(☆1)	17(土)	1時間30分	15:30~17:00	総合あんしんセンター	153円	どなたでも	8名
5月	C	救急法	基礎	10(月)11(火)	2日間	18:30~20:30	総合あんしんセンター	1,500円	15才以上	12名
	D	健康生活支援	支援員養成	22(土)23(日)	2日間	10:00~17:00	総合あんしんセンター	900円	15才以上	6名
6月	E	災害時高齢者生活支援		19(土)	2時間	13:00~15:00	総合あんしんセンター	153円	どなたでも	8名
	F	健康生活支援	短期(☆2)	19(土)	1時間30分	15:30~17:00	総合あんしんセンター	153円	どなたでも	8名
7月	G	救急法	基礎	26(土)	4時間	9:00~13:00	総合あんしんセンター	1,500円	15才以上	12名
	H	幼児安全法	支援員養成	3(土)4(日)	2日間	8:30~17:30	総合あんしんセンター	1,900円	15才以上	6名
7月	I	救急法	基礎	24(土)	4時間	9:00~13:00	総合あんしんセンター	1,500円	15才以上	12名
	J	水上安全法	救助員Ⅰ養成	23(金)24(土)25(日)	3日間	9:00~17:00	高知県消防学校	700円	15才以上 基礎講習修了者 ※1	18名
8月	K	水上安全法	救助員Ⅱ養成(※2)	7(土)8(日)	2日間	9:00~17:00	土佐市 向萩の浜(予定)	300円	救助員Ⅰ修了者	18名
	L	救急法	救急員養成	7(土)8(日)	2日間	9:00~17:30	総合あんしんセンター	1,800円	15才以上 基礎講習修了者	15名
8月	M	災害時高齢者生活支援		28(土)	2時間	13:00~15:00	総合あんしんセンター	153円	どなたでも	8名
	N	健康生活支援	短期(☆3)	28(土)	1時間30分	15:30~17:00	総合あんしんセンター	153円	どなたでも	8名
9月	O	健康生活支援	支援員養成	4(土)5(日)	2日間	10:00~17:00	総合あんしんセンター	900円	15才以上	6名
	P	救急法	基礎	18(土)	4時間	9:00~13:00	総合あんしんセンター	1,500円	15才以上	12名
9月	Q	幼児安全法	支援員養成	25(土)26(日)	2日間	8:30~17:30	総合あんしんセンター	1,900円	15才以上	6名

健康生活支援短期(☆1~3)は認知症について学ぶ講習を行います。

○10月以降につきましては高知県支部ホームページをご確認ください。  
○各講習の時間、場所等は都合により変更となる場合があります。  
○各講習は新型コロナウイルス感染症の感染防止対策を行ったうえで実施をいたします。  
また、感染の状況によっては講習を中止とさせていただきます。

※1 水上安全法救助員Ⅰについては、下記①・②の両方を満たす方のみ受講いただけます。  
①クロール、平泳ぎのいずれも100m以上泳げる方  
②クロールまたは平泳ぎのどちらかでは500m以上泳げる方

※2 水上安全法救助員Ⅱの予備日は8月21日(土)、22日(日)です。

詳しくは  
日本赤十字社高知県支部 事業推進課  
TEL:088-872-6295  
へお問合せください。



日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society

日本赤十字社 高知県支部

# ふれあい

編集・発行

日本赤十字社高知県支部  
広報委員会

〒780-0850  
高知市丸ノ内 1-7-45  
総合あんしんセンター 1階  
TEL:088-872-6295  
FAX:088-872-6299



# 救いを託されている。

第54号

令和3年4月



## プレゼントクイズ

折り紙一筆箋と  
CroKumaボールペンの  
セットをクイズの  
正解者の中から抽選で



※ボールペンの本体の色は写真と異なる場合がございます。

赤十字活動を普及するための「赤十字運動月間」は、赤十字の創始者アンリー・デュナンの誕生日にちなみ毎年5月に設けられていますが、その誕生日とはいつでしょうか？

(1) 5月1日 (2) 5月5日 (3) 5月8日

応募方法: ① お名前 ② ご住所 ③ 年齢 ④ プレゼントクイズの答え ⑤ 今号のご感想についてご記入の上、下記宛先まで **郵送またはメールで2021年6月30日(水)までに** **ご応募ください。**※当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

宛先: 〒780-0850 高知市丸の内 1-7-45 総合あんしんセンター 1階  
日本赤十字社高知県支部「ふれあい」プレゼント係  
メールアドレス: somu@kochi.jrc.or.jp

前号(第53号)の答え ②人工呼吸

※お寄せいただいた個人情報は、個人情報に関する法令を遵守の上、厳正に管理します。なお、日本赤十字社からの各種ご案内を送付する等の目的で使用することがございます。  
・個人情報の取扱いの詳細はこちら <http://www.jrc.or.jp/privacy/>

## 特集「赤十字運動月間」

- 赤十字の気になるギモンお答えします
- 紙面で体験! 赤十字防災セミナー
- 高知赤十字病院「ミニ講座」のご案内
- 献血についてご紹介

### その他

- 高知県支部長表彰式及び有功章等伝達式
- 赤十字講習を受講してみませんか?
- プレゼントクイズ

赤十字の最新の活動は  
ホームページでも紹介  
しています。

ホームページはこちら⇒

日本赤十字社

<http://www.jrc.or.jp/>



日本赤十字社高知県支部 支部長の  
濱田省司です。

県民の皆さまには日頃から赤十字  
事業の推進にご理解・ご協力をいただ  
きありがとうございます。

毎年5月は赤十字活動を普及する  
ための「赤十字運動月間」としてい  
ます。

高知県民の皆さまには、医療救護活動や救急法の普及など  
赤十字が行う様々な人道的な活動に本年も暖かく力強いご協  
力を賜りますよう、よろしくお願ひいたします。

赤十字ってなんだろう？

# ～赤十字の気になるギモンにお答えします～



日本赤十字社は、人のいのちと健康、尊厳を守ることを使命として、世界192の国・地域に組織された赤十字・赤新月社と連携し、国内外において様々な人道的な活動を展開しています。

「赤十字って名前は聞くけどよくわからない・・・」今回はそんなみなさまに知ってほしい、赤十字の3つの疑問にお答えします。

## Q 赤十字ってなにをしているの？

**A** 赤十字は、国内外の災害（地震や台風など）の現場に駆け付け、命を救うための医療・看護の支援や救援物資の配布などを行っています。



### 高知県では...

コロナ禍でも、いつ発生するかわからない南海トラフ地震などの災害に備え、医療救護の訓練を行っています。令和2年7月豪雨災害では、被害の大きかった熊本県で高知赤十字病院のDMATが新型コロナウイルス感染症の対策を行いながら、救護活動を行いました。

## Q だれが活動しているの？

**A** 普段は赤十字の病院に勤めている医師・看護師・助産師・薬剤師や赤十字の活動に賛同するボランティアなどが駆け付けます。



### 高知県では...

避難所生活に必要な、毛布や緊急セットなどの救援物資の備蓄を行っています。平成30年7月豪雨災害では、宿毛市などで赤十字ボランティアが被災者に物資をお届けしました。災害時の活動の他にも、平時から防災・減災セミナーの開催、健康安全のための知識と技術の普及、赤十字ボランティアの育成、青少年赤十字活動、国際活動、医療事業、血液事業などの人道的な活動を行っています。

### 高知から世界へ！

青少年赤十字活動の一つ、オンライン国際交流事業では、世界に広がる赤十字のネットワークを使って、高知県の高校生が、全国と世界17の国・地域の高校生と一緒にコロナ禍でも偏見のない世界をつくるためにできることを考え、困難な時代にあっても人とつながる大切さを学びました。



## Q 赤十字は税金で活動しているのですか？

**A** いいえ、赤十字の活動のほとんどが皆様からのご寄付によって支えられています。お寄せいただいたご寄付は救護班の育成や被災者にお配りするための救援物資などの活動にカタチを変えて、支援を必要としている方のもとに届きます。



## 5月は赤十字運動月間です

赤十字の創始者アンリー・デュナンの誕生日(5月8日)にちなみ、毎年5月を赤十字活動を普及するための「赤十字運動月間」としています。皆さまには本年も、赤十字活動資金へのご寄付にご協力たまりますよう、よろしくお願いいたします。

赤十字ではご寄付いただいたみなさまに、表彰制度をご用意しており、高知県では年1回表彰式を開催しています。(昨年度の表彰式の様子は7ページでご紹介しています。)

## 紙面で体験！

# 赤十字防災セミナー

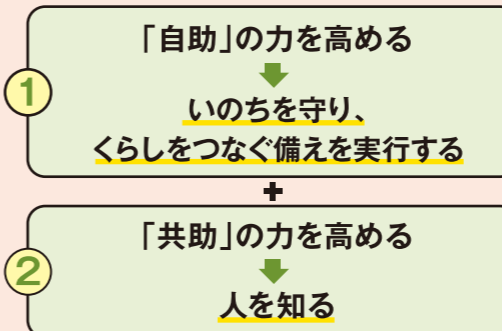
お試し版



今年で東日本大震災(2011年)から10年が経ちました。災害は毎年のように日本のどこかで発生しており、将来発生が予測されている南海トラフ地震等の大規模災害から人々のいのちを守るために、一人ひとりが、それぞれの家族が、地域が、いのちを守るための行動を今から行うことが必要となっています。また、コロナ禍の中での避難には感染症への備えも必要です。

私たち日本赤十字社と一緒に、災害に備えるための活動をはじめませんか？

## 【災害からいのちを守る基盤】



## 自宅の安全なスペースを確保しよう

【安全なスペースを確保するための取り組みの例】

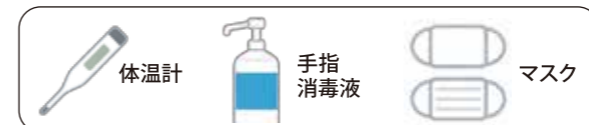


## 防災グッズを備えよう

【あなたが必要なものを考えてみてください】



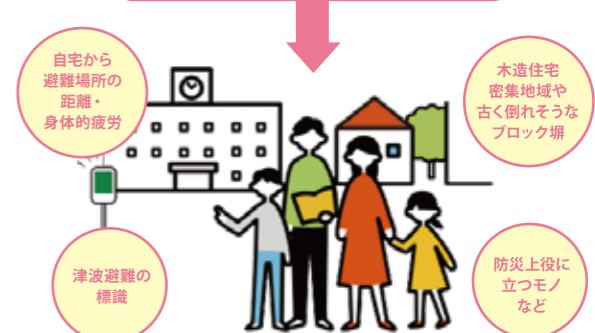
+上記リストに感染対策として必要なもの



## 自分の住んでいる街やそこに住んでいる人を知ろう

地域のハザードマップを確認するとともに、街歩きをしよう

例えばこのようなことを確認しましょう



また、災害発生後の暮らしを地域の皆で助け合うためには、ご近所の方々との良好な関係づくりが必要です。日頃のあいさつや地域の行事等への参加を通して、人を知るとともに、人に知ってもらうことが大切です。

## あなたの街で、地域の皆さんと一緒に「赤十字防災セミナー」を開催しませんか？

日本赤十字社高知県支部では、災害が発生した時に予想される被害や救助活動、避難生活などの課題を具体的にイメージしながら、いのちを守るさまざまな方法を地域に密着した形で学ぶ「赤十字防災セミナー」を実施しています。地域の防災・減災への取り組みの一助として、ぜひご活用ください！

詳しくは

日本赤十字社 防災セミナー

掲載内容は小冊子「災害への備え」でもご紹介しています。  
<http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/seminar/>



セミナー開催のご希望は日本赤十字社高知県支部 事業推進課(TEL:088-872-6295)までお問い合わせください。



# 献血についてご紹介

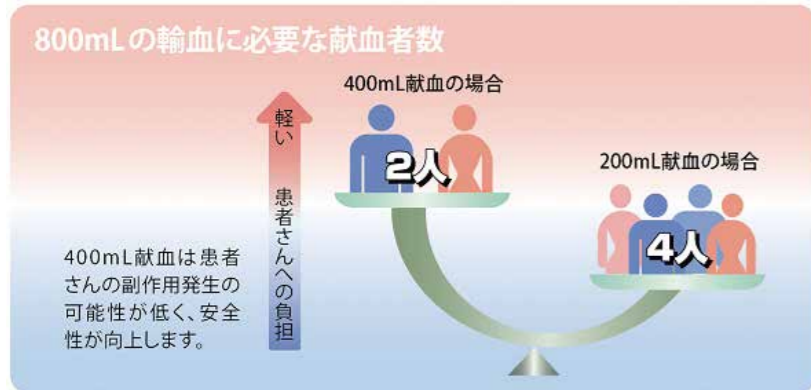
全国的な新型コロナウイルス禍において、大学・専門学校では長期にわたる休校やオンライン授業の増加、企業では在宅勤務等の措置を講じたため、「学域献血」や「企業献血」が昨年と比較し大幅に減少し、献血協力者数が少なくなっております。

高知県では、1000人当たりの血液製剤使用量が全国でも上位となっており、献血協力者の減少により、医療機関が必要としている輸血用血液の確保が困難になることが危惧されます。

今回、高知県赤十字血液センターが行っている献血についてご紹介いたします。ぜひ献血へのご協力をお願い申し上げます。

## 全血献血

血液中のすべての成分を献血いただく方法で、400mL献血と200mL献血があります。



一人ひとりの血液は、同じ血液型でも微妙に異なっているため、患者さんに使われる血液製剤がより少ない人数によってまかなわれていけばいるほど、副作用発生の可能性が低くなります。

安全性向上の観点から、全血献血では200mL製剤の使用量は少なくなっており、400mL献血が主流となっています。

## 成分献血

血小板や血漿といった特定の成分のみを採血し、赤血球は体内に戻す方法で、血小板成分献血と血漿成分献血があります。全血献血に比べ、体への負担は軽くなります。

### 【献血基準】

献血者の健康を守るため、右図のように年齢や体重など様々な基準が設けられています。他にも服薬等により献血をご遠慮いただく場合があります。詳しくはホームページをご覧ください。

右の二次元コードよりアクセスできます



採血の種類	全血採血		成分採血	
	200mL	400mL	血漿	血小板
1回採血量	200mL	400mL	600mL以下（循環血液量の12%以内）	
年齢	16~69歳	男性:17~69歳 女性:18~69歳	18~69歳	男性:18~69歳 女性:18~54歳
体重	男性:45kg以上 女性:40kg以上		男女50kg以上 男性:45kg以上 女性:40kg以上	
最高血圧	90mmHg以上180mmHg未満			
最低血圧	50mmHg以上110mmHg未満			
脈拍	40回/分以上100回/分以下			
体温	37.5℃未満			

## 高知県内で献血ができるところ



○受付時間  
【成分献血】  
9:30~17:00  
【400・200mL】  
9:30~17:30

○血小板成分献血  
予約専用  
0120-86-2553

### 献血ルーム「ハートピアやまもも」

〒780-0870 高知県高知市本町1丁目1-3  
朝日生命高知本町ビル2階 TEL 088-822-5454



二次元コードよりアクセスできます



### 献血バス

※献血バスでは400mL献血のみ行っております。県内各地を訪問し、献血を行っております。最新の献血バスの運行スケジュールはホームページでご覧いただけます。

●お問い合わせ 高知県赤十字血液センター 献血推進課 TEL 088-866-6667 (平日8:30~17:00)



# 献血のWeb予約を行っています！

献血Web会員サービス「ラブラッド」にご登録いただいた方を対象に、献血ルーム「ハートピアやまもも」

及び献血バスでは事前のWeb予約を行っています。(献血日の前日17時まで)

Web予約の推進により、

○事前にどの血液型の方が来て下さるか分かり、医療機関へ安定的に血液を届けることができる。

○事前に献血者の来所時間や協力数を把握でき、新型コロナウイルスに係る三密対策に活用できる。

といったことが見込まれます。

Web予約の上、献血にご協力いただけた方には、追加で記念品のプレゼントがあります！



<ラブラッド新規登録・Web予約は右の二次元コードから> <https://www.kenketsu.jp/Login>

※ラブラッドへの登録には、献血カードに記載されている献血者コードが必要です。

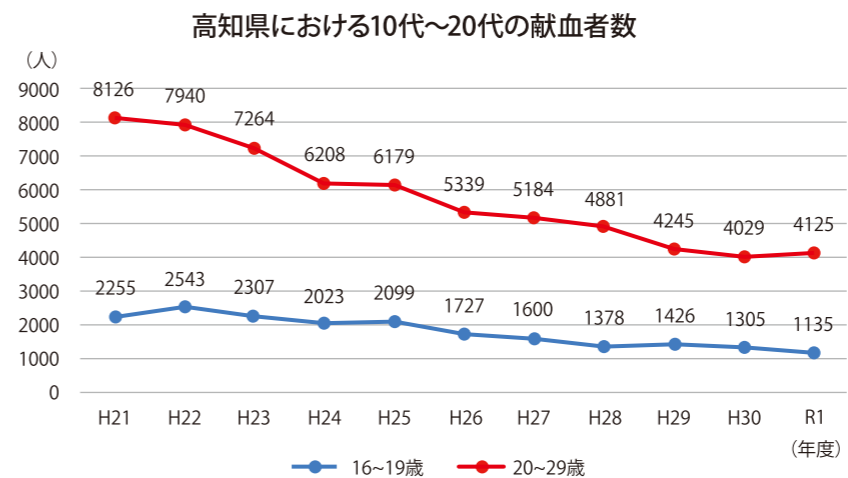
(献血が初めての方、しばらく献血歴がなくデータがない方は登録できません)

### 予約方法

ホームページの「献血する」→複数回献血クラブ「ラブラッド」→マイページの「献血を予約する」→「都道府県から探す」→「高知」→「献血ルーム」又は「移動献血会場」を選択



## 献血者数の現状について



左のグラフは平成21年度から令和元年度までの高知県における10代、20代の献血者数を表しています。

ここ10年間で、10代、20代ともに献血者数が約半数にまで減少しています。

今後、高齢化による献血可能人口の減少に伴い、血液の確保がますます困難になっていくと予想されます。医療機関へ輸血用血液を安定的に供給していくために、特に若年者の方々に継続して献血にご協力いただく必要があります。

## 高知県内で献血ができるところ



○受付時間  
【成分献血】  
9:30~17:00  
【400・200mL】  
9:30~17:30

○血小板成分献血  
予約専用  
0120-86-2553

### 献血ルーム「ハートピアやまもも」

〒780-0870 高知県高知市本町1丁目1-3  
朝日生命高知本町ビル2階 TEL 088-822-5454



二次元コードよりアクセスできます



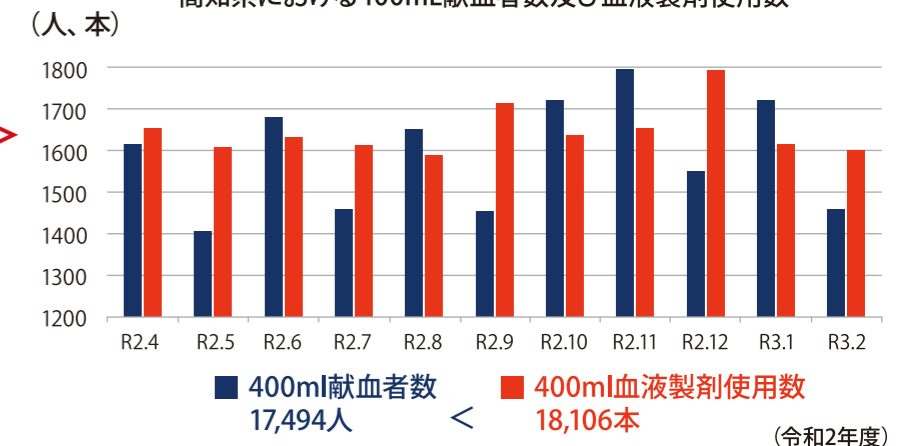
### 献血バス

※献血バスでは400mL献血のみ行っております。県内各地を訪問し、献血を行っております。最新の献血バスの運行スケジュールはホームページでご覧いただけます。

●お問い合わせ 高知県赤十字血液センター 献血推進課 TEL 088-866-6667 (平日8:30~17:00)

右のグラフは、令和2年度の400mL献血者数と血液製剤使用数の比較です(令和3年2月現在)。新型コロナウイルス感染症拡大の影響もあり、献血者数が血液製剤使用数を下回っています。不足分は他県からまかなっている状況ですが、医療機関への安定的な血液供給のためにも、高知県内で使用する血液製剤は高知県内で確保する必要があります。

高知県における400mL献血者数及び血液製剤使用数



～高知赤十字病院「ミニ講座」のご案内～

県民のみなさまが安心して暮らしていける地域をつくるため、高知赤十字病院では「ミニ講座」への講師派遣を行っています。この講座では専門・認定看護師やコメディカルなどの専門職から、医療や介護などの正しい知識を学ぶことができます。ぜひ皆さまの地域や職場で開催してみませんか？講師派遣料は無料です。

その道の  
プロフェッショナルが  
講師です！



職種	専門分野	No	テーマ	概要	実技	時間	備考
専門	がん看護	1	がんについて知っておきたいこと	がん医療を受ける際に知っておきたいこと		30分	
認定看護師	緩和ケア	2	緩和ケアのはなし	緩和ケアについての知識を深める		30分	
	認知症看護	3	認知症の基本を知ろう	認知症の種類や症状について		30分	
		4	認知症の方との接し方を学びませんか？	認知症のある方とのコミュニケーション方法		30分	
	脳卒中リハビリ	5	脳卒中発症予防と脳卒中の早期発見～あなたの大切な人を守るために～	FASTで脳卒中の早期発見を行い、早期受診につなげる		30分	
	糖尿病看護	6	参加型寺子屋「糖尿病の合併症を体験しましょう」	神経障害（触・見・聞）、失明体験など	●	60分	10月・11月を除く
		7	働き盛りのあなたへ 食事と睡眠のコツで健康長寿を目指そう！	健康を維持するためのポイントについて	●	60分	10月・11月を除く
	摂食・嚥下障害	8	口腔ケアについて	口腔ケアについて		30分	
		9	誤えん性肺炎について	誤えん性肺炎予防と発見のための観察について		30分	
	皮膚・排泄ケア	10	あなたの肌を守るスキンケア	正しいお手入れ方法 洗浄と保湿について		30分	
		11	自宅での介護が楽になる～床ずれ予防・おむつの当て方～	コツを伝授	●	30分	
	感染管理	12	感染症の予防「正しい手洗いを学びましょう！」	洗い残しを目視確認できる機械を使って	●	60分	4月～12月限定 手洗い場必須
		13	みんなで防ごう！インフルエンザの予防の知識	流行に備える感染予防策		30分	4月～12月限定
		14	南海トラフ巨大地震に備える～避難所での感染予防～	避難所（集団生活）の中で起こる感染症の問題について		30分	4月～12月限定
	救急看護	15	熱中症、人ごとだと思いませんか	熱中症の予防や対処の仕方について		30分	
		16	南海トラフ巨大地震への備え	南海トラフ巨大地震への備えや対策について	●	30分	対象・状況により実技有無あり
	集中ケア	17	心筋梗塞「胸が痛いだけじゃない！」	心筋梗塞の症状などについて		30分	
		18	<b>NEW!</b> 水分のとり方	赤ちゃんから高齢者まで、水分のとり方を理解するだけで発熱時や胃腸炎の早期改善に役立ちます		30分	
	保健師	禁煙専門指導士	19	気軽に禁煙始めてみませんか？	たばこの健康被害と禁煙の仕方について	●	60分
コ・メディカル	薬剤師	20	薬の正しい使い方	薬の正しい服用方法や、使用方法について		30分	
	理学療法士	21	筋肉鍛えて健康に！～自宅でできるホーム貯筋術～	筋力強化や運動の必要性について	●	60分	動きやすいスペース
	作業療法士	22	認知症予防のために！～脳力グッとアップ教室～	高齢者の現状や運動が与える認知症予防への効果について	●	60分	動きやすいスペース
	管理栄養士	23	食べて健康！～食べ物の力～	健康に過ごす為の体作りの技をマスターしよう		30分	
		24	「減塩食」って難しくない！！	減塩食の達人になろう		30分	
	臨床心理士	25	知っておきたい高齢者のメンタルヘルス	高齢者の心の健康とケアの仕方について		30分	
		26	南海トラフ巨大地震に備える～今からできる「こころの準備」～	災害時のストレスと対処について		30分	
社会福祉士	27	知っていますか？医療費と公的制度	病気になった時に使える制度について		30分		

開催のお申し込みは2ヵ月前までをお願いいたします。詳しくは 高知赤十字病院医療事業・広報課 (TEL:088-822-1201) までお問い合わせください。

ご支援いただきありがとうございます。



高知県支部長表彰式及び有功章等伝達式を行いました。

日本赤十字社高知県支部では、赤十字活動資金に多額のご協力をいただいた方、長年活動資金募集活動にご協力いただいた方をお招きし、年1回支部長表彰式及び有功章等伝達式を開催しております。

令和2年10月に開催した表彰式では、令和元年度にご協力をいただいたみなさまを中心に濱田支部長から表彰を贈呈しました。また、12月には高知市の西口昌宏氏に紺綬褒章が濱田支部長から伝達されています。



〈金色有功章・社長感謝状〉



〈支部長表彰・感謝状〉

金色有功章受章者

株式会社 高知電子計算センター  
新高知重工株式会社  
株式会社 末徳屋医療器店  
宗教法人 禅師峰寺  
株式会社 ニッサン・コンサルティング

社長感謝状受章者

株式会社高知銀行  
高知空港ビル株式会社  
株式会社四国銀行  
土佐ガス株式会社  
幡多信用金庫本店

(五十音順 敬称略)

個人功勞表彰者

高知市 坂東 洋子	南国市 寺石 長二
高知市 石川 友美	南国市 山崎 宣彦
高知市 三本由理子	香南市 久武 美雪
高知市 長崎 公恵	香南市 近森 壽子
高知市 細川 芙美	香南市 山中 美恵
高知市 尾崎多恵子	香南市 西内美代子
高知市 濱田 美鈴	香南市 恒石 邦子
高知市 西本 啓三	土佐清水市 酒井 一洋
高知市 濱田 りえ	土佐清水市 西畑 清造
高知市 竹村 順子	土佐清水市 久松 長男
高知市 濱渦 祥子	奈半利町 公文富喜子
高知市 水口 能子	馬路村 千葉小百合
高知市 野村慎一郎	

(順不同、敬称略)



表彰制度のご案内 日本赤十字社の活動へのご寄付に対しては、日本赤十字社と国からの表彰制度があります。

日本赤十字社からの表彰

銀色有功章

20万円以上50万円未満のご協力をいただいた個人・法人・団体に贈呈します。(一時または累計)



(個人・法人・団体)

金色有功章

50万円以上のご協力をいただいた個人・法人・団体に贈呈します。(一時または累計)



(個人)



(法人・団体)

社長感謝状

金色有功章受章後、累計額が50万円以上のご協力をいただいた個人・法人・団体に贈呈します。



(個人)

国からの表彰 (1件の寄付につき、いずれか一方への申請となります)

厚生労働大臣感謝状

年度内に、一時または累計額が個人は100万円以上500万円未満、法人・団体は300万円以上1,000万円未満のご寄付をいただいた場合、授与申請いたします。



紺綬褒章

個人は500万円以上、法人・団体は1,000万円以上のご寄付をいただいた場合、授与申請いたします。



褒章(個人・法人・団体)



天皇陛下からの褒状となります。