



ドナーが見つかる確率は血のつながりのない場合、数百から数万分の1。1人でも多くの患者さんを救うためには、1人でも多くのドナー登録が必要です。ドナーを待つ患者さんにとっては、**あなたの登録が大きな希望になります！**

*イラストは日本骨髄バンクスペシャルサイトより

1. 登録できる人は？

<年齢> 18歳以上 54歳以下で健康状態が良好な方
<体重> 男性 45 kg以上 女性 40 kg以上
* 骨髄・末梢血幹細胞の提供の内容を十分に理解している方

2. 時間や費用は？

・時間は約15分！（混雑具合によっては前後する可能性があります）
・費用はかかりません。

3. どんなことをするの？

腕の静脈から約2mℓの血液を採取し、HLA型（白血球の型）を調べます。

ドナー登録をするには 「チャンス」（ドナー登録のしおり）を読んで登録します。
下記ホームページ内「ドナー登録をお考えの方へ」をご覧ください。

 日本骨髄バンク <https://www.jmdp.or.jp/> ☎ 03-5280-1789

立川献血ルーム 立川献血ルーム「東京都赤十字献血センター」日本赤十字社

受付時間：9：30から17：00（12月31日、1月1日を除く）

電話番号：042-527-1140 住所：立川市柴崎町3-6-29 アレアレア2・3階

* その他、都内の献血ルームでもご登録いただけます。

お近くで気軽に登録できます



【この記事に関する問合せ先】保健対策課地域保健担当

お肉はしっかり焼きましょう

～夏のバーベキューを楽しむために～

作戦
①

しっかり加熱！アツアツ大作戦

お肉は中心部の色が変わるまで
しっかり焼こう！

鶏もも肉の
串焼き



中心部が赤く加熱不十分



加熱十分

特に骨付き肉、
かたまり肉は
注意！

骨付き鶏もも肉



作戦
②

菌を付けない！ピカピカ大作戦

石けんを使って
しっかり**手洗い！**

お肉を焼くお箸と
食べるお箸は
分けましょう！



作戦
③

菌はふやさない！ヒエヒエ大作戦

食材は、**冷媒**などを入れた
クーラーボックスで
保管しましょう！



詳しくはこちらから！➡
バーベキューを楽しむ皆様へ
（農林水産省）

