



毎年1月2月は『はたちの献血』キャンペーン月間です！

問保健センター ☎52-4999

■はたちの献血キャンペーン

厚生労働省では献血者が減少しがちな冬期において、安全な血液製剤の安定供給を確保するため、成人を迎える『はたち』の若者を中心として皆さんに献血に関する理解と協力を求めるとともに、献血の重要性の普及啓発を目的に、献血運動を毎年1月～2月に実施しています。

献血は、身近なボランティアです。この機会にご協力をお願いします。

■献血の基礎知識

◇血液の量、献血の量について

人間の血液の量は、体重の約13分の1で、血液の量の12%を献血しても医学的には問題ないといわれています。通常の街頭献血の量は安全なものですので、ご安心ください。

また、血液の量は、献血後に水分を摂取することにより短時間で回復します。

回復する速さには個人差がありますが、目安として血しょう成分は約2日、血小板成分は約4～5日、赤血球は約2～3週間で回復します。

◇採血基準

400ml 献血ができる人の年齢は男性17歳～69歳、女性18歳～69歳で体重は男女とも50kg以上です。

※65歳～69歳までの人は60歳～64歳までに献血の経験がある人に限られます。

※献血の回数は1年間(52週間)に男性は3回以内、女性は2回以内です。

◇献血にかかる時間

実際に献血にかかる時間は、400ml 献血の場合、受付から採血後の休憩まで約40分です。実際に針をさしている時間は平均で10分～15分です。この40分で助かる命があります。

◇血液のゆくえ

血液は、栄養や酸素の運搬、免疫など人間の生命を維持するために不可欠です。現在、医療技術がどんどん進歩していますが、血液はいまだに人工的に造ることができません。だから『献血』でたくさんの人から血液を集めるしかないのです。皆さんの献血が医療を支えています。

献血いただいた血液は、献血会場から各地のブロック血液センターに運搬され、精密な検査や血液成分ごとに分離が行われて血液製剤となり、適切な温度下で保管されています。医療機関からの要請に24時間365日対応できる体制を整え、患者さんが必要とする時に血液が届けられます。

(引用：厚生労働省、日本赤十字社ホームページ)

鶏肉の梅酒煮

田布施町食生活改善推進協議会

いただきます

梅酒の甘味と酸味がコクのあるさっぱりとした煮物です。梅酒はベースとなるホワイトリカーやブランデーなどそれぞれに味わいがあり、お家で何年も眠っている梅酒でも十分ですよ。また鶏肉料理のポイントは下処理を丁寧に行うことです。

材料(4人分)

鶏もも肉	1枚 (250g)
生姜	1/2 かけ
だし汁 (昆布)	100cc
梅酒	150cc
しょうゆ	大さじ2・1/2
サラダ菜	適量

作り方

- ①鶏肉ははじめに水洗いをして、残った毛や脂身があれば丁寧に取り除き、身が縮むのを防ぐため、皮目をフォークで数か所刺す。
- ②鍋にだし汁と梅酒、しょうゆを合わせて煮立て、鶏肉、生姜を入れて中火にし、約20分煮る。
- ③器にサラダ菜を敷き、②を食べやすく切って盛る。
- ④鍋に残った煮汁を煮詰めてソースにし、③にかける。

※献立…玉本光枝先生

1人分の栄養価

エネルギー…196kcal
たんぱく質…11.4g 脂質…8.9g
カルシウム…9mg 塩分…1.8g

オンライン『妊婦・育児相談』をはじめます

新型コロナウイルス感染症の感染が拡大する中、外出や対面の会話に不安を感じる人が多いと思います。そこで、1月4日（月）より、オンラインによる妊婦・育児相談を開始します。

事前にパソコンやスマートフォンなどに指定するアプリをインストールするなどの準備が必要となりますので、希望する場合は保健センターにご連絡ください。

なお、これまで同様に対面や電話による相談もお受けします。

◇対象者 妊婦、乳幼児の保護者

◇内容 保健師や栄養士による妊娠、出産、育児に関する個別相談

※詳細はホームページをご覧ください。

※相談は無料ですが、通信費は自己負担となりますので、Wi-Fi環境を推奨します。

◇問合せ先 保健センター

☎ 52-4999

E-mail : hokencenter@town.tabuse.yamaguchi.jp



育児サークルの中止について

2月、3月に開催を予定していた育児サークルは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止します。開催を楽しみにされていた皆さまには大変申し訳ございませんが、ご理解いただきますようお願いいたします。

予防接種はお済みですか？

予防接種は、病気に対する抵抗力をつけるものです。病気にかからないために予防接種を受けましょう。接種の種類により、対象年齢が異なりますので、確認してください。

なお、転入などで予診票がない人は保健センターへご連絡ください。

■麻しん風しん (MR) 2期予防接種

◇対象者

MR 2期 就学前1年間の幼児（平成26年4月2日～平成27年4月1日生）

■高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

◇対象者（以下にあてはまり、今までに一度も高齢者肺炎球菌ワクチンの接種をしたことがない人）

- ・年度内に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる人
 - ・60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害により、身体障害者手帳1級の交付を受けている人または身体障害者1級程度の障がいのある人
- ※身体障害者手帳または診断書が必要となりますので必ず保健センターにご相談ください。

◇自己負担額 2,840円

■成人男性の風しん予防接種

◇対象者

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた男性で、抗体検査時、予防接種時に田布施町に住民票を有する人

※今年度は、昭和41年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた人にクーポン券を送付しています。紛失・転入などでクーポン券が必要な人は、再発行しますので保健センターにご連絡ください。

■接種期限 3月31日（木）