



『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

令和2年『はたちの献血』キャンペーンキャッチフレーズ『誰かを思う 誰かを救う。はたちの献血』

■はたちの献血キャンペーン

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、成人式を迎える『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、国民一人ひとりに献血の重要性を広め、献血運動を全国で盛り上げることを目的として、厚生労働省では毎年1月～2月に『はたちの献血』キャンペーンを実施しています。献血は、身近なボランティアです。ぜひ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歳の方は60歳～64歳までに献血の経験がある人に限られます。

また、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）

れんこんの清汁

田布施町食生活改善推進協議会

いただきます

れんこんをすりおろし、団子状にまとめて揚げることで煮崩れを防ぐ効果があります。もちっとした食感と、食物繊維の豊富なれんこんを食べやすくしたおもてなしにもぴったりの汁物ですよ。

材料（4人分）

れんこん	120g
卵	1/2 個
塩	少々
片栗粉	大さじ1・1/2
揚げ油	少々
だし汁	600cc
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ3/5
貝割れ大根	1/4 パック
生姜の搾り汁	少々

作り方

- ①れんこんはすりおろす。（少し水気を切る）
- ②①に①を入れて混ぜる。
- ③フライパンに油を熱し、8等分に丸めたれんこんを色よく揚げる。
- ④だし汁に③を入れ、②で味付けをして貝割れ大根を散らし、生姜の搾り汁少々を入れる。

※献立…江木和子先生

1人分の栄養価

エネルギー…62kcal
たんぱく質…1.7g 脂質…2.4g
カルシウム…16mg 塩分…1.1g

予防接種は、お済みですか？

■予防接種履歴の確認を

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、母子健康手帳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期予防接種は、接種期限にご注意ください。

◇接種対象者

MR 2期 就学前1年間の幼児（平成25年4月2日～平成26年4月1日生）

◇接種期限 3月31日（火）

■高齢者肺炎球菌ワクチン

今年度の対象者で接種を希望する人は、必ず事前に医療機関の予約をして接種してください。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。

◇対象者（以下に該当し、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歳以上となる人
- ・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 2,820円

◇接種期限 3月31日（火）

■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日の間に生まれた男性で、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47年4月2日～昭和54年4月1日の間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。

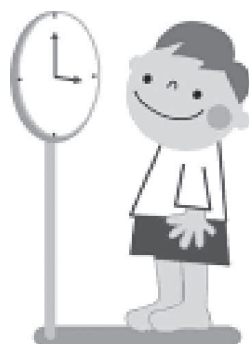
◇接種期限 2月29日（土）

1歳6か月健康診査のお知らせ

◇日時 2月6日（木）

（受付：午後1時～午後1時30分）

◇場所 西田布施公民館



◇対象者

平成30年5月14日～平成30年8月5日に生まれた幼児

◇内容

内科診察・歯科診察など

※該当者には個人通知します。