



# 健やかランド紫波

健康と福祉の情報コーナー

【問合せ】岩手県赤十字血液センター ☎637-7201 / 長寿健康課 健康推進室 ☎672-2111 内線1347

## 400ml献血にご協力をお願いします! ～40分で助かる命がある～



献血推進キャラクター  
けんけつちゃん

血液の比重は、体調・時間帯・睡眠時  
間・栄養バランスなど  
で変動します。睡眠を  
十分にとり、栄養バラ  
ンスのよい食事を心  
掛けましょう。

せつかく献血に訪れた人でも、「比重  
不足」で献血できなかったという場合が  
あります。これは、主に血液中のヘモグ  
ロビンの濃度が献血をするための基準  
に足りなかった、ということになります。  
(※献血基準値が高く設定されている  
ため、必ずしも貧血というわけではあ  
りません)  
ヘモグロビンは全身に酸素を運ぶ重  
要な役割を果たしており、不足すると  
頭が重く感じる、立ちくらみ、めまい、  
少し動いただけで動悸がするなどの症  
状が出ます。爪に横の線が入る、下まぶ  
たの裏が白いなどの場合は注意が必要  
です。

### ◎血液の比重とは？

あなたの大切な人が病気や事故、けがで輸血が必要になったとき、輸血用の血液が足りず、助  
かるはずの命が助からなくなってしまう場合を想像してみてください。  
血液には「人工的に造ることや長期間の保存ができない」という特徴があるため、健康な人の血  
液を安定的に確保する必要があります。そのため、健康な人の血が絶えず必要になります。  
献血は受け付けから終了までに必要な時間が約40分で、実際に針を刺している時間は約5分  
～15分です。(※成分献血に必要な時間は約90分)  
少しの時間で誰かの命を救うことができるボランティア「献血」に、皆さんのご理解・ご協力をお願いします。

### 〈赤血球の生成に必要な栄養素を多く含む食品例〉

<b>ビタミンC</b>	<b>ビタミンB12</b>	<b>葉酸</b>	<b>鉄分</b>
パセリ、レモン、キ ウイ、ピーマン、イ チゴ、柿など	しじみ、あさり、す じこ、牛レバー、鶏 レバーなど	鶏レバー、ワカメ、 枝豆、モロヘイヤ、 ブロッコリー、カ ボチャなど	レバー、納豆、マグ ロ、ホウレン草、ひ じき、あさりなど

### ◎鉄分を積極的に取りましょう

赤血球の原料となる鉄分は、一度に  
たくさん摂取しても体の中のためにためてお  
くことができません。  
毎日の食事の中に、鉄分が多く含ま  
れるものを一品加えてみましょう。  
鉄分を効率よく取るには、鉄分の吸  
収を助ける葉酸やビタミンC、ビタミン  
B12と一緒に取ることが重要です。

### ◎献血をするには？

献血バス「まごころ号」が月に約1  
回のペースで町に来ます。毎月の献血  
日程は毎月第4水曜日に発行される  
『紫波ネットおしらせ版』に掲載して  
います。

### ◎今後の献血日程

- ① 1月30日(月)  
午前9時30分～11時 紫波警察署  
午後2時30分～4時30分 ユニバー  
ス紫波店
- ② 2月15日(水)  
午前9時30分～午後4時 紫波町  
役場

(※うち午前11時  
～午後1時の間  
は受け付け休止)



【担当】町民福祉課 福祉推進室 ☎672-2111 内線1222

# 自立支援医療（精神通院医療） を「ご存じですか？」



精神疾患によって、継続して通院治療を受ける場合、医療費の負担が多くなる場合があります。自立支援医療（精神通院医療）は、そのような方々の医療費の軽減を図るための制度です。

## ○対象となる人

- 精神疾患のため、通院による治療を続ける必要のある人が対象です。全ての精神疾患が対象となり、次のようなものが含まれます。
- ・統合失調症
  - ・うつ病・躁うつ病などの気分障害
  - ・不安障害
  - ・薬物などの精神作用物質による急性中毒またはその依存症
  - ・知的障害
  - ・発達障害
  - ・てんかん など

## ○医療費の軽減が受けられる医療の範囲

精神疾患や精神障害、またはそれが原因となって生じた症状に対して、病院や診療所に入院しないで行われる医療（外来、投薬、ドレークア、訪問看護）が対象です。

※次のような医療費は対象となりません。

- ・入院医療の費用
- ・公的医療保険が対象とならない治療、投薬などの費用（例：病院や診療所以外でのカウンセリング）
- ・精神疾患・精神障害と関係のない疾患の医療費

## ○医療費の自己負担は1割に

公的医療保険で3割の医療費を負担しているところを、1割に軽減します。

（例）かかった医療費が7000円、医療保険による自己負担が2100円の場合、本制度によって自己負担は700円になります。）

## ○申請手続き

- ・申請は町民福祉課窓口で受け付けています。
- ・申請が認められると、「受給者証（自立支援医療受給者証）」が交付されます。
- ・申請に必要な書類や持ち物がそれぞれ異なりますので、あらかじめ町民福祉課に問い合わせてください。

## からだよろこぶヘルシーレシピ

### カボチャのキーマカレー風あんかけ

材料（4人分）	カボチャ …… 200g	サラダ油 …… 少々	☆塩 …… 少々	片栗粉 …… 少々
	鶏ひき肉 …… 70g	水 …… 250cc	★ケチャップ …… 50g	野菜 …… 適宜
	シイタケ …… 1枚	☆顆粒だし…小さじ1	★カレー粉…小さじ1/2	(添え野菜として)
	玉ネギ …… 小1/4個	☆しょうゆ …小さじ1	★塩 …… 少々	
	すりおろしショウガ 少々	☆みりん …… 50cc	★しょうゆ … 少々	

- ①鍋に水と☆の調味料を入れて温める。
- ②カボチャを長さ5cm、幅7mmのくし型に切って加え、煮崩れしないように煮る。だし汁はあんを作るときにも使うので、残しておく。
- ③玉ネギ、シイタケはみじん切りにする。フライパンにサラダ油を入れ、玉ネギがしんなりするまで炒める。玉ネギがしんなりしたら、鶏ひき肉、シイタケ、すりおろしショウガを加えて炒め、★の調味料を入れて、味を調える。
- ④③に残しておいたカボチャの煮汁を100cc加えて片栗粉でとろみをつける。
- ⑤お皿にカボチャを盛り付け、上から④のあんをかけて、野菜を添えたら出来上がり。



町食生活改善推進員協議会  
水分地区の皆さんのレシピです

（写真は町食生活改善推進員協議会水分地区の皆さん）

