

1 受付



受付確認票に記入します。
本人確認のため、ご自身を証明できるものを提示します。

学生証も有効なの？

「氏名」「生年月日」「顔写真」
が揃っていれば有効です。
3つ揃わない場合は他の証明書
も必要です。



2 健康診断



質問に正確に回答します。



回答に基づき、問診と血圧・体温測定などを行います。

ご飯は食べたかな？
昨日はちゃんと寝れたかな？
熱はないかな？



少量の採血を行い、献血ができるかどうかを事前に調べます。

3 採血



診断結果に問題が無ければ、採血します。

どのくらい時間がかかるの？

献血の種類や献血する量によって異なります。**全血献血は10～15分、成分献血は40～90分**です。



4 休憩



十分に水分を取り、**少なくとも10分以上**休憩します。

献血当日の激しい運動は控えましょう。



5 献血終了



献血カードを受け取り、献血は終了です。



献血後の注意

気分が悪くなったり、めまいでフラフラすることがあります。特に階段や駅のホームでは注意してください。気分が悪くなったら、すぐにしゃがむか横になってください。心配なことがあったら、血液センターに連絡してください。