

# 実際に献血してみよう

## 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。



# 実際に献血してみよう

## 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。